Bernabé Tierno

# Valores Humanos

Bernabé Tierno Jiménez es psicólogo, psicopedagogo y escritor, miembro de la Sociedad Española de Medicina Legal y de la Sociedad Española de Pedagogía. A lo largo de veinticinco años de experiencia profesional, ha impartido cientos de charlas y conferencias a padres, profesores y alumnos sobre cuestiones educativas y de formación de la personalidad para evitar el fracaso escolar y propiciar el éxito. En esta octava edición, del primer Volumen de los “Valores Humanos”, las fichas han sido ampliadas y revisadas y el formato modificado.

*«Con la palabra escrita, el hombre brinda a los demás lo mejor de sí mismo y ellos están en libertad de aceptarlo cuando así lo deseen, de rechazarlo o buscarlo de nuevo. Unas cuantas holas de papel, cubiertas de signos y cosidas entre sí, pueden expresar pensamientos, sentimientos, emociones, incluso la ilusión de la vida misma.»*

Rodenick Haig-Brown

# ÍNDICE ACTIVO

# NOTA DEL AUTOR

El libro que tienes en tus manos, querido lector, contiene el primer volumen de lo que será un extenso tratado sobre los valores humanos. Es una edición ampliada y corregida de las fichas publicadas en el dominical SUPLEMENTO SEMANAL.

Algunos lectores no descubrieron en las primeras semanas el profundo y rico contenido de estas fichas. Hoy este libro alcanza ya su sexta edición, lo que demuestra lo acertado de su publicación. En la actualidad este primer volumen en la Enciclopedia de los valores tiene una continuidad cada semana en el dominical SUPLEMENTO SEMANAL. Nuestra intención es comentar, en sucesivos volúmenes, todos los valores que se enumeran en las páginas 3, 4 y 5.

Me resulta imposible publicar las numerosas cartas que he recibido de los lectores que me animan constantemente a seguir publicando más fichas sobre valores humanos y que manifiestan que estos temas les sirven de gran ayuda. Me consta que el libro está teniendo una gran repercusión en escuelas y colegios, que es consultado asiduamente por padres, educadores y profesores, para animar dinámicas de grupo, clases de ática, etcétera, y que lo comentan con gran interés estudiantes de Magisterio, Psicología y Pedagogía.

Este es un libro para la reflexión y para el encuentro contigo mismo. Por eso te sugiero. amable lector, una lectura sosegada que facilite tu aprendizaje hacia el equilibrio psicofísico y hacia una profunda paz interior, de la que te sentirás cada vez más pleno, a medida que te adentres en sus páginas. Toda la obra pretende ayudarte a saber vivir y a ser feliz.

Quiero agradecer, por último, la labor realizada tanto por mi esposaLoli Centella, como por mi hija María Luisa, sin cuya ayuda no hubiera sido posible la elaboración de este primer volumen del Libro de los valores humanos.

Bernabé Tierno

# VALORES

PRIMER VOLUMEN



SEGUNDO VOLUMEN

35. DIGNIDAD
36. DILIGENCIA
37. DIVERSIÓN SANA
38. DISCIPLINA
39. DISPONIBILIDAD
40. DOLOR (SUFRIMIENTO)
41. EDUCACIÓN

PRÓXIMOS VOLÚMENES

42. EFICACIA
43. ELEGANCIA
44. ENTUSIASMO
45. EQUILIBRIO
46. ESFUERZO
47. ESPERANZA
48. ESPIRITUALIDAD
49. ESTABILIDAD DE CARÁCTER
50. ÉXITO
51. FAMILIARIDAD
52. FAMILIA
53. FE
54. FELICIDAD
55. FIRMEZA
56. FORTALEZA
57. GOZO INTELECTUAL
58. GRATITUD
59. HEROICIDAD
60. HIGIENE MENTAL
61. HONRADEZ
62. HOSPITALIDAD
63. HUMANIDAD
64. HUMOR
65. IDEAL
66. IDENTIDAD
67. ILUSIÓN
68. IMAGINACIÓN, FANTASÍA
69. INDEPENDENCIA, AUTONOMÍA
70. INDIVIDUALIDAD, SINGULARIDAD
71. JUVENTUD DE ESPÍRITU
72. JUSTICIA
73. LABORIOSIDAD

74. LIBERTAD
75. MADUREZ
76. MAGNANIMIDAD
77. MANSEDUMBRE
78. MAYORES (RESPETO Y VENERACIÓN QUE MERECEN)
79. MISERICORDIA
80. MODELOS (DAR EJEMPLO)
81. MODESTIA
82. MORAL
83. MUERTE
84. NATURALIDAD
85. OBEDIENCIA
86. OPTIMISMO
87. ORDEN
88. PACIENCIA
89. PIEDAD
90. PLACER
91. PODER
92. PROYECTO DE SI MISMO
93. PROFESIÓN-VOCACIÓN COMO REALIZACION
94. QUERERSE A SI MISMO
95. RAZONABILIDAD, COHERENCIA
96. RELAJACIÓN FÍSICA Y MENTAL
97. RESPETO
98. RESPONSABILIDAD
99. RIQUEZA
100. SABIDURÍA
101. SALUD, BIENESTAR
102. SEGURIDAD
103. SENCILLEZ
104. SENTIMIENTO
105. SERENIDAD, PAZ
106. SEXUALIDAD
107. SILENCIO
108. SINCERIDAD
109. SOLIDARIDAD
110. TEMPLANZA, MORIGERACIÓN
111. TERNURA
112. TESÓN, PERSISTENCIA
113. TIEMPO
114. TOLERANCIA
115. TRABAJO

# ¿QUÉ SON LOS VALORES?

El ser humano no sólo tiene una facultad cognoscitiva que le sirve para emitir "juicios sobre la realidad", sino que es capaz también de emitir "juicios de valor sobre las cosas".

Al hablar del mundo que le rodea, el hombre se refiere a él no sólo con criterios lógicos o racionales, sino también meta-lógicos, que van más allá de la explicación racional.

Cuando se oye hablar de valores, muchos se preguntan, entre asombrados y escépticos, "¿Pero qué son los valores? ¿Acaso existen con realidad propia, o son más bien creación de nuestra febril fantasía?

Les parece a algunos que. al hablar de los valores, estarnos reclamando a la existencia todo aquel mundo de esencia o de ideas platónicas que el filósofo ateniense se esforzaba en privilegiar como auténtica realidad, fundamento y consistencia de todo cuanto existe, ideas externas, realidades ideales en un mundo que él soñaba anclado por encima de los altos cielos.

Más sencillamente, nosotros creemos, por el contrario, que no existen los valores como realidades aparte de las cosas o del hombre, sino como la valoración que el hombre hace de las cosas mismas.

Los valores no son ni meramente objetivos ni meramente subjetivos: sino ambas cosas a la vez: el sujeto valora las cosas, y el objeto ofrece un fundamento para ser valorado y apreciado.

Los valores no existen con independencia de las cosas.

**¿Qué son los valores?**

Los valores se confunden con las cosas, constituyen su entraña. La perspicacia intelectual del hombre ha de servirle para descubrirlos, es decir, saber descifrar por qué una cosa es buena.

Descubrir los valores sólo es posible a quien mira positivamente el mundo, al que previamente ha comprendido que todo lo que existe "existe por algo y para algo"; que cualquier ser, por pequeño que sea, tiene su sentido y su razón de ser, es decir VALE.

Para el que se coloca así ante el mundo, y no pasivamente como cosa entre las cosas, todo cuanto existe es bueno, todo cuanto existe es bueno, es un BIEN.

De modo que podemos llamar BIEN a cualquier a cualquier ser en cuanto es portador de valores.

Y podemos designar como VALOR aquello que hace buenas a las cosas, aquello por lo que las apreciamos, por lo que son dignas de nuestra atención y deseo.

**LA INTERIORIZACIÓN DE LOS VALORES**

El ser humano, para comportarse como tal, ha de tender al bien que la razón le propone corno objetivo de su natural tendencia a la felicidad.

Hablar de valores humanos es una redundancia, porque no puede hablarse de valores, sino en relación con el hombre. Toca a éste hacer una valoración de las cosas, es decir, entre los bienes que le solicitan y a los que naturalmente aspira. Porque los valores no "existen" con independencia unos de otros, sino en lógica subordinación, en referencia a una mayor o menor importancia en la apreciación del

sujeto que los descubre, ordenándolos en una "escala interior" que va a constituirse en guía de su conducta.

Sólo así comprenderá que hay valores cuyo destino no es otro que el de ser sacrificados en aras de valores más altos; que el dinero, por ejemplo, debe servir a la persona y no la persona al dinero; que el sexo es un medio para expresar el amor y no un fin en sí mismo; que se puede renunciar a la propia comodidad para dar un minuto de felicidad a alguien.

Si la distinta jerarquización de los valores es lo que otorga la talla moral a cada individuo, es evidente que la educación de una persona dependerá sin duda de esta "escala moral" que haya interiorizado, y que se encuentra en congruencia con el propio proyecto de vida como canalización de todas sus energías.

## FUNCIONALIDAD DE LOS VALORES

El sujeto valora, pues, las cosas en función de sus circunstancias especiales, puesto que siempre se encuentra en interacción con el mundo, es decir, con las cosas, los bienes, los valores.

Un mendrugo de pan o un vaso de agua adquieren mayor valoración para un sujeto que se esta muriendo de hambre o desfalleciendo de sed, que para el glotón que, después de su hartazgo, siente náuseas con sólo mentarle la comida.

No es que el pan pierda o adquiera su valor a merced de las circunstancias. Lo posee a despecho de las mismas; pero siempre dirá relación a un sujeto que valora su importancia según sus motivaciones o necesidades.

"El mundo de los valores" constituye la puerta de entrada al "mundo de la trascendencia", puesto que los valores pueden hacer referencia a una realidad metaempírica (realidad no verificable ni por los sentidos ni por la lógica de la razón).

La valoración que hacemos de las cosas no la efectuamos con la sola razón, sino con el sentimiento, actitudes, las obras... con todo nuestro ser.

Cuando nos situamos frente a una obra de arte y contemplamos la armónica proporción de una estatua, el equilibrio de una estructura arquitectónica, la armonía de una composición musical o el cromatismo y diseño de una pintura..., con frecuencia sentimos un escalofrío que conmueve nuestro ánimo y nos impele a pronunciarnos en emotivas exclamaciones de aprobación y admiración.

Es difícil expresar entonces lo que sentimos; pero, el juicio que emitiremos sobre la belleza experimentada distará mucho de ser un juicio teórico.

Los lirios de Van Gogh o Los girasoles podrán venderse por miles de millones de pesetas; pero una cosa es lo que cuestan y otra lo que valen. ¿Es que cuando el célebre pintor malvivía en su indigencia aquellos cuadros no poseían el valor artístico que hoy día se les reconoce? ¿Quién puede poner precio a un sentimiento o a una emoción?

La venalidad del arte tal vez pruebe la mayor sensibilidad de nuestra cultura ante los valores económicos; pero no creo que haya progresado mucho en otro tipo de sensibilidades.

## PEDAGOGÍA DE LOS VALORES

Instaurar en nuestra sociedad una "Pedagogía de los valores" es educar al hombre para que se oriente por el valor real de las cosas, es una pedagogía de encuentro" entre todos los que creen que la vida tiene un sentido, los que saben que existe un porqué en lo extraño de todo, los que reconocen y respetan la dignidad de todos los seres.

La Declaración Universal sobre los Derechos Humanos de la ONU no hace más que recoger el común sentido de los hombres que reconocen los valores que dignifican y acompañan la existencia de

cualquier ser humano. No creemos que sea mera retórica reconocer al hombre como “portador de valores eternos”, es decir, de valores que siempre, siempre, han de ser respetados.

Hablar de “valores humanos” significa aceptar al hombre como el supremo valor entre las realidades humanas. Lo que en el fondo quiere decir que el hombre no debe supeditarse a ningún otro valor terreno, ni familia, ni Estado, ni ideologías, ni instituciones...

Todos estos valores que configuran la dignidad del hombre, reconocidos por todos, dan apoyo y fundamento a un diálogo universal, a un entendimiento generalizado que harán posible la paz entre todos los pueblos.

Y si el “mundo de los valores” puede servir de guía a la humanidad en sus aspiraciones de paz y fraternidad, por la misma razón deben servir de guía al individuo en sus deseos de autorrealización y perfeccionamiento.

En este caso, la acción educativa debe orientar sus objetivos en la ayuda al educando para que aprenda a guiarse libre y razonablemente por una escala de valores con la mediación de su conciencia como “norma máxima del obrar”.

Ello implica también ayudarle en la experiencia (personal e intransferible) de los valores, desarrollando esa “libertad experiencial” de la que habla Rogers, para que sepa descubrir el aspecto de bien que acompaña a todas las cosas, sucesos o personas: para que aprenda a valorar con todo su ser, a conocer con la razón, querer con la voluntad e inclinarse con el afecto por todo aquello que sea bueno, noble, justo... valioso.

Pero, al mismo tiempo, debería ir haciendo el difícil aprendizaje de la renuncia. Tendrá que aprender a sacrificar valores menos importantes por otros que lo son más.

Dicho de otra manera, educar en los valores es lo mismo que educar moralmente, o simplemente “educar”, porque son los valores los que enseñan al individuo a comportarse como hombre, ya que sólo el hombre es capaz de establecer una jerarquía entre las cosas, y esto resultaría imposible si el individuo no fuera capaz de sacrificio y renuncia.

En definitiva, detrás de cada decisión, de cada conducta, apoyándola y orientándola, se halla presente en el interior de cada ser humano la convicción de que algo importa o no importa, vale o no vale.

A esta realidad interior, previa a cada acto cotidiano, insignificante o meritorio, la llamamos actitud, creencia, ¡valor!

Se trata de un sustrato, de un trasfondo que se ha venido formando en nosotros desde los años de la infancia y que nos predispone a pensar, sentir, actuar y comportarnos de forma previsible, coherente y estable.

El valor, por tanto, es la convicción razonada y firme de que algo es bueno o malo y de que nos conviene más o menos. Pero estas convicciones o creencias se organizan en nuestro psiquismo en forma de escalas de preferencia (escalas de valores).

Los valores reflejan la personalidad de los individuos y son la expresión del tono moral, cultural, afectivo y social marcado por la familia, la escuela, las instituciones y la sociedad en que nos ha tocado vivir.

Una vez interiorizados, los valores se convierten en guías y pautas que marcan las directrices de una conducta coherente.

Se convierten en ideales, indicadores del camino a seguir, nunca metas que se consigan de una vez para siempre. De este modo, nos permiten encontrar sentido a lo que hacemos, tomar las decisiones pertinentes, responsabilizarnos de nuestros actos y aceptar sus consecuencias.

Los valores auténticos, asumidos libremente, nos permiten definir con claridad los objetivos de la vida, nos ayudan a aceptarnos tal y como somos y a estimarnos, al tiempo que nos hacen comprender y estimar a los demás. Dan sentido a nuestra vida y facilitan la relación madura y equilibrada con el entorno, con las personas, acontecimientos y cosas, proporcionándonos un poderoso sentimiento de armonía personal.

La escala de valores de cada persona será la que determine sus pensamientos y su conducta. La carencia de un sistema de valores bien definido, sentido y aceptado, instalará al sujeto en la indefinición y en el vacío existencial, dejándole a merced de criterios y pautas ajenas.

Los valores nos ayudan a despejar los principales interrogantes de la existencia: quiénes somos y qué medios nos pueden conducir al logro de ese objetivo fundamental al que todos aspiramos: la felicidad.

# ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO

***“No liberes al camello de la carga de su joroba; podrías estar liberándolo de ser camello”***
G. K. Chesterton.

El doctor López Herrerías, en su libro *El profesor-educador: persona y tecnólogo*, cuando presenta el modelo integrado del profesor, insiste de manera especial en la dimensión personal, la que soporta los auténticos valores humanos en que se ha de llevar a cabo la acción educativa. Se refiere a esas tres rarezas: *libertad, creatividad y dialogicidad*, que en definitiva permiten al hombre ser persona, decidir sobre sí mismo. Estos tres núcleos valorativos que tan acertadamente señala el profesor Herrerías se nutren, activan y proyectan desde el que personalmente considero valor de los valores: la aceptación de si mismo. Amarse a sí mismo es la decisión mas importante que debe tomar todo ser humano a cada instante, en todas las etapas de su vida, tanto en la infancia como en la ancianidad. El problema radica en que aceptarse y amarse a sí mismo exige aprendizaje, nos lo han de enseñar desde la cuna y debemos seguir aprendiéndolo a lo largo de toda nuestra existencia.

La aceptación de si mismo está en constante interacción y retroalimentación por vasos comunicantes con la libertad, creatividad y actitudes dialogantes.

Por la libertad accedemos a las experiencias personales que nos proporcionan autonomía y confianza en las propias capacidades, diseñando y provocando nuestro quehacer vital, libre de los dominios ajenos. Aprendemos de nuestra propia experiencia personal.

Mediante la creatividad proyectamos nuestra propia existencia como un quehacer irrepetible, repleto de sugerencias, posibilidades, inquietudes y esperanzas, libre de estereotipos, servilismos y esquemas acomodaticios y despersonalizantes.

Por las actitudes dialogantes vamos madurando la capacidad de vivir nuestra vida como búsqueda constante de encuentros humanos enriquecedores. El entendimiento y comprensión de los demás y el ser capaces de ver las cosas desde su punto de vista nos conduce a la perfección madurativa humana; la entrega a los demás, el amor y la aceptación del otro, que sólo es posible cuando uno se acepta y se quiere a sí mismo.

## LA AUTOACEPTACIÓN SE APRENDE

*“Es preferible realizar una buena acción cerca de casa que ir muy lejos a quemar incienso”*
Prov. Italiano.

*“Acéptame como soy. Sólo así nos descubriremos mutuamente”*
Federico Fellini.

*“He comprobado que cuando realmente nos amamos, es decir, cuando nos aprobamos exactamente tal como somos, todo funciona bien en la vida”*
Louise L. Hay

*“Mirarse a sí mismo claramente es muy difícil, porque deseamos escapar de nosotros mismos”*

Krishnamurti

Es en el propio hogar donde se inicia la aceptación de uno mismo y son los padres quienes deben estar atentos a considerar, alabar y reconocer en cada uno de sus hijos las cualidades, aptitudes y destrezas que se manifiestan de una manera más destacada. Que cada persona se sienta importante, reconocida y alabada por algo es fundamental para lograr ese nivel mínimo de autoestima durante los años de la infancia y de la adolescencia. Padres. profesores, educadores y monitores que tienen a su cargo niños desde la más tierna infancia hasta bien entrada la adolescencia no deben escatimar los refuerzos positivos tras cada esfuerzo y acción meritoria para sentar las bases de la confianza en sí mismo y de la autoaceptación madura del adulto, sea cual fuere la realidad que le haya tocado vivir.

Las descalificaciones constantes, las burlas y los sarcasmos, el dejar públicamente en ridículo a un niño ante sus hermanos o ante sus compañeros de clase jamás favorecerán la autoaceptación y el desarrollo de una personalidad equilibrada y madura. Por el contrario, se irán minando poco a poco los frágiles cimientos de la autoestima, aparecerán los sentimientos de incompetencia, la infravaloración y el obsesivo deseo de aprobación por parte de los demás. El qué dirán, lo que puedan pensar de mí asfixiarán cualquier brote de libertad en el obrar y expresarse y manifestarse libre y autónomamente con actitud crítica.

Las personas que recibieron de sus padres y educadores una dosis suficiente de confianza y seguridad en sus propios valores y aptitudes, acceden pronto a la madurez psíquica y a la autoaceptación que les permite considerar irrelevantes la aprobación o desaprobacion de los demás. Conocen su propia realidad, sus capacidades y sus limitaciones, y lo que verdaderamente les preocupa es el juicio que merezcan para sí mismos, la aceptación de la propia realidad.

Sólo el niño que ha sido acectado incondicionalmente por sus padres será capaz de aceptarse tal como es. Conocemos casos de homosexualidad más o menos larvada, motivada por el hecho de que los padres no supieron aceptar el sexo del hijo. Querían tener una niña y les nació un varón. Su rechazo del niño fue tan patente que éste se hizo consciente del problema desde muy corta edad y adoptó la actitud femenina que sus padres deseaban con el objeto de contentarles de alguna manera. Las condiciones de los padres impidieron en el hijo la aceptación del propio esquema corporal.

El mismo resultado deformador se puede obtener poniendo condiciones a la conducta, a la inteligencia, a ciertas aptitudes o habilidades... Con tal modo de actuar, los padres demuestran que no quieren al hijo por sí mismo, sino por razones extrínsecas a él, proyectando en la vida del hijo sus propias expectativas y frustraciones, esperando que el hijo realice algún día los proyectos que ellos no fueron capaces de alcanzar.

Alguien ha dicho que la aceptación incondicionada de sí mismo es «la primera ley del crecimiento personal». La primera cosa que poseemos es nuestro propio ser. El primer valor con que nos encontramos en la vida somos nosotros mismos. Es inútil querer realizarnos sin querer reconocer lo que de verdad somos.

Aceptar la propia «verdad interior» significa aceptarnos sin deformar lo que realmente somos. Es inútil que intentes realizarte como futbolista si tienes los pies torcidos. Inútil que pretendas ser como un chico cuando Dios te ha hecho mujer... ¿Acaso no tiene Freud razón cuando critica a algunas mujeres como “varones frustrados”?

Aceptar “nuestra verdad interior” significa también aceptar ese fondo de inautenticidad que todos llevamos dentro. Esos impulsos inconfesables que nunca tuvieron que ser, pero que sin embargo han sido. Si no aceptamos nuestros errores, nunca nos libraremos de ellos.

No condenó Dios a Caín por haber matado a Abel, sino por no haber sabido aceptar la responsabilidad de su insensata acción.

Nuestros errores nunca nos perdonarán mientras no sepamos aceptarlos. Somos lo que somos ante nosotros mismos y no lo que aparentamos ante los demás.

# LOS CAMBIOS NECESARIOS

*"Todos los cambios, aún los más anhelados, tienen su melancolía, pues lo que dejamos es una parte de nosotros mismos; hay que morir a una vida para entrar en otra"*

Anatole France

La persona que se acepta es porque ha decidido convivir con su propia realidad, sean cuales fueren las imperfecciones y defectos, de una manera completa, sin reservas. Es consciente de que hay varias cosas que no le gustan, pero también sabe que aceptarse no significa necesariamente gustarse. Desde la aceptación se pueden programar y diseñar con serenidad los cambios y las mejoras que nos permitan gustarnos o convertir en irrelevantes los aspectos menos positivos de nuestra persona.

La autoaceptación conduce directamente a la autoestima. Además, contemplar con serenidad la propia realidad psicofísica y mental nos ayuda a mantener una relación más equilibrada y armónica con nosotros mismos y nos anima y estimula a mejorar y perfeccionar esa realidad. Nadie se sentirá Inclinado a cambiar aquellas cosas cuya realidad niega en sí mismo.

Si sentimos miedo, somos pobres o somos presa de celos, lo mejor es que nos convirtamos en testigos de nuestro propio miedo, pobreza y celos y hasta que dialoguemos con ellos. Si los aceptamos y no tratamos de negar y combatir su realidad, nosotros seremos cada vez más fuertes, y nuestros temores, limitaciones y problemas, cada vez más débiles.

La ira, la envidia, los temores, los celos y otros sentimientos negativos irán desapareciendo si los aceptamos con serenidad y les perdemos el respeto. Reconozcamos y aceptemos nuestras limitaciones y temores, pero sin identificarnos con ellos, poniéndonos por encima.

Trate de imaginarse libre de su envidia, sus celos o sus miedos y compórtese así durante unas horas tan sólo. Comprobará que se siente mejor.

CADA CUAL PUEDE SER COMO SEA CAPAZ DE VERSE A SI MISMO

*"No son las malas hierbas las que ahogan la buena semilla, sino la negligencia del campesino"*

Confusio

*"Yo mismo, en el momento de decir que todo cambia, ya he cambiado"*

Séneca

*"Y todo cambio me parece, socialmente, provechoso, no más que por ser cambio en sí y por sí"*

Unamuno

Termine de ver qué es lo que más le gusta de sí mismo y qué es lo que menos le gusta. Decida aceptar lo que no le gusta como realidad propia desde la que ha de partir a una notable mejora y perfeccionamiento. Es importante que se ame a sí mismo hasta en esas limitaciones, para crear el equilibrio psicofísico necesario que le permita verse a sí mismo en una dimensión personal renovada y perfeccionada. Con esta nueva imagen de sí mismo, pero siendo consciente de la propia realidad negativa que acepta, intente comportarse, vivir y sentir tal y como desea ser.

Si es constante y realiza el esfuerzo en calma y paz consigo mismo, se producirá una mejora y transformación en aquellos aspectos que menos le agradan de su propia persona. Las vías de la libertad, de la creatividad y de la dialogicidad le conducirán sin duda al logro incomparable de la aceptación de si mismo. Usted será, en definitiva lo que decida ser. Como padre y como educador, trabaje intensamente en la aceptación de sí mismo; sólo así estará capacitado para enseñar a sus educandos a quererse y a aceptarse tal cual son y a perfeccionarse, mejorar y realizar los cambios necesarios desde la autoaceptación serena.

Las corrientes vitalistas del pensamiento filosófico contemporáneo, que van desde el individualismo existencialista hasta la comunión personalista, pasando por el historicismo y la "Filosofía de los Valores". han interpretado al hombre no como una idea abstracta, magnífica en su concepción, pero estática y petrificada en la eternidad de su esencia («momias conceptuales» las llamaría Níetzsche), sino como un proyecto inacabado, siempre haciéndose a golpe de decisión y libertad.

Si esto es así, nada más lejos que concebir al hombre como una idea inmutable. Por eso la moderna Psicología, coincidente con los filósofos, mira al hombre como una «estructura abierta», es decir, susceptible siempre de cambio y modificación. Las estructuras de la personalidad se van construyendo mediante procesos de aprendizaje que nunca acaban, pues siempre estamos aprendiendo de algo o de alguien.

Pero lo mismo que hemos aprendido una conducta la podemos desaprender. Todo lo aprendemos, lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto lo que importa es que el rumbo que demos a nuestros cambios siga la flecha que les marcan los valores en los que creemos.

El sentido de fugacidad que tiene la existencia humana no tiene que hundirnos en el derrotismo pesimista, sino alentarnos en el optimismo fundamental de que siempre es posible crecer como personas. Podemos crecer en sabiduría y conocimiento: siempre es posible amar un poquito más y hacer más felices a cuantos nos rodean. Podemos realizar nuevos valores; siempre es posible hacer algo más; nadie puede decir que lo ha hecho todo.

El convencimiento de que "el hombre es siempre el mismo, pero nunca lo mismo", como decía Goethe, debe llevarnos a considerar a los demás como "realidades vivas", siempre en tensión hacia el cambio, hacia nuevas fronteras de superación.

No podemos etiquetar al prójimo y dejarle anclado en su pasado como si el cambio no fuera posible. A veces decimos muy seguros de nuestra perspicacia:

«No te fíes de Fulano, lo conocí hace 10 años y te puedo asegurar que es un tramposo». Al hacer esta afirmación es como si estuviéramos negando los 10 años transcurridos en la vida de esa persona. En ese lapso de tiempo han podido ocurrir muchas cosas, esa persona ha podido cambiar. ¿Por qué negarle esa capacidad de cambio?

Educar significa aceptar la capacidad que el ser humano tiene de perfeccionamiento. No sirve como 1 educador el que, abandonándose a determinismos psicológicos o sociológicos, piensa que nada puede hacer para cambiar la conducta de su hijo o alumno. El educador es el hombre de la esperanza, el que confía en la libertad del educando más allá de los condicionamientos que amenazan su desarrollo como persona.

Ya sé que nadie es buen juez de su propia causa, pero ármese de objetividad y sinceridad y mantenga una animada charla consigo mismo sobre lo que le gusta o le disgusta más de su persona. Confeccione una lista con lo positivo y otra con lo negativo, según su propio criterio.

# LOS CAMBIOS NECESARIOS

| LO QUE MÁS ME GUSTA: | LO QUE MENOS ME GUSTA: |
|---|---|
| En mi cuerpo: | En mi cuerpo: |
| En mi conducta: | En mi conducta: |
| En mis cualidades intelectuales: | En mis cualidades intelectuales: |
| En mi carácter: | En mi carácter: |
| En mis afectos y sentimientos: | En mis afectos y sentimientos: |
| En mis relaciones con los demás: | En mis relaciones con los demás: |
| En mi trabajo: … en mis estudios: | En mi trabajo: … en mis estudios: |

# LA ALEGRÍA DE VIVIR

*"El que canta es el primero en recibir los beneficios de la melodía: Alegría de corazón, paz de espíritu, felicidad, …"*

J. G. Cáceres

Si dejamos abiertos de par en par los sentidos y nuestro cuerpo y nuestro espíritu, en perfecta sintonía, se dejan invadir por la Naturaleza y por la vida que late en los demás seres, como por arte de magia nos sentiremos inundados de la paz, la fuerza, el orden y la belleza de esa maravillosa sinfonía de la creación en todo su'esplendor. Y es que la vida en sí misma es un generador constante de alegría.

Estar abiertos a la Naturaleza proyectándonos sobre ella con amor y con ternura, aspirando la fuerza del agua de los torrentes, el canto de los pájaros, el verde amplio de las praderas, la fresca sonrisa de un niño, o el rostro añoso de un anciano, es la forma más sencilla y natural de enriquecernos con la alegría mas sana y auténtica, la que rezuma a raudales la vida que nos rodea, porque la alegría es un sentimiento vital y dondequiera que aliente un soplo de vida, allí se encontrará la alegría.

## LA ALEGRÍA SE APRENDE

*"Todos los animales, salvo el hombre, saben que el principal objeto de la vida es gozarla"*

Samuel Butler

El niño, desde su más tierna infancia, ha de ser educado para la alegría poniéndole en contacto directo con el equilibrio, el orden, la fuerza y la belleza de los seres que le rodean. Ha de percibirlos, sentirlos y amarlos para sentirse y amarse a sí mismo como parte integrante de la maravilla del Universo.

Sí, se aprende a ser alegre y el aprendizaje de la alegría debería ser tarea primordial en el hogar y en la escuela. Si es verdad, como decía Romano Guardini, que "educamos más por lo que somos y hacemos que decimos....», ser adultos alegres, cambiar nuestras actitudes deprimentes, negativas y derrotistas por otras entusiastas, positivas y esperanzadoras, sería la conditio sine qua non de una educación para los valores humanos.

La alegría de vivir, la alegría de compartir con otros la propia existencia ha de ser potenciada, incrementada y enriquecida con la ejemplaridad del educador. Esta constituye uno de los elementos esenciales de su personalidad educativa: la encarnación de los valores que, con su ejemplo, presenta al educando de manera experiencial y viva. A mi juicio, el valor de los valores o el denominador común de todos ellos es, sin duda, la alegría.

Al erigirnos los adultos en mediadores entre el educando y el mundo de los valores, su asimilación quedará tanto más garantizada cuanto más los presentemos encarnados en nuestro ser y en nuestra conducta, marcados siempre con el signo inconfundible de la alegría.

## LA ALEGRÍA SE DESCUBRE

*" Buscas la alegría en torno a ti y en el mundo. ¿No sabes que sólo nace en el fondo del corazón"*

R. Tagore

El niño descubre la alegría al sentir su propia vitalidad y su propio cuerpo en perfecto funcionamiento. Los sentidos que le abren a la vida le enseñan a descubrir las primeras alegrías, marcadamente instintivas. De forma gozosa, la piel se alegra con los besos, y las caricias de la madre; los ojos disfrutan y se alegran con la variedad y matices de formas y colores: la boca se alegra con el placer que le produce la succión del pecho materno, y el oído se complace alegremente con todos los sonidos armoniosos que va percibiendo. Paulatinamente, el ser humano va evolucionando hacia una alegría menos sensitiva y corporal y más interior, profunda y espiritual en la medida en que accede a la completa madurez mental y psíquica. La paz interior, la armonía y entendimiento con nosotros mismos y la aceptación de la realidad que nos ha tocado vivir preparan el camino hacia esa alegría sublime que pone en paz al hombre consigo mismo y con los demás, y que sólo es posible encontrarla engarzada y asociada a los más nobles sentimientos que anidan en el corazón humano.

## SUGERENCIAS PARA CONVERTIR LA ALEGRÍA EN HÁBITO

*“Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida en media pena”*
Prov. Sueco

- Elevar el nivel de autoestima del individuo, haciendo que se sienta importante y necesario en la familia, en la escuela, en el grupo de trabajo y, en definitiva, que sea apreciado y tenido en cuenta por los demás.
- Llevar una vida ordenada y sencilla, disfrutando de las cosas pequeñas y cotidianas que están al alcance de cualquiera: el descanso, el diálogo familiar, el contacto con la Naturaleza, la diversión sana, el vivir intensamente el presente..., pero moderando las exigencias y deseos, ya que la búsqueda ansiosa y descontrolada de mayores satisfacciones conduce a la pérdida del propio equilibrio interno y, por tanto, de la verdadera alegría.
- Pensar siempre en positivo, no permitiendo la entrada a nuestra mente del derrotismo y actitudes deprimentes o desesperanzadoras. Que el pasado negativo o la inquietud y el desasosiego por el futuro no nos impidan vivir el presente en paz y armonía con nosotros mismos.
- Conseguir que nuestra ocupación o trabajo sea fuente de alegría. Comprobar que el trabajo no sólo es la expresión clara de nuestra vitalidad, inteligencia y capacidad, sino que con él hacemos nuestra aportación a la sociedad, contribuyendo de forma directa al bienestar físico, intelectual, moral o espiritual de los demás.
- Fomentar cada día, a cada instante, los sentimientos de aceptación, de conformidad y hasta de complacencia y alegría de la realidad cotidiana, sea cual fuere. Tras cada sombra siempre se oculta un destello de luz. La alegría será siempre nuestra fiel compañera cuando convirtamos en hábito el descubrir siempre el lado bueno de las cosas.
- No te conformes con sentir la alegría dentro de ti, haz que aflore al exterior y contágiala a quienes te rodean con palabras, actitudes y gestos que les arrastren a compartir tu propia alegría.
- Aprende a no perder ni un instante en lamentaciones y quejas inútiles sobre algo que es irremediable, como el jarrón que se ha roto, un día lluvioso, el robo del coche, una enfermedad incurable... Acepta lo irremediable, ya que una actitud de protesta y disgusto por algo que no tiene solución te privará de la alegría de vivir.
- Convierte la alegría en fiel compañera de tu vida, ya que es, sin duda, el ingrediente principal en el compuesto de la salud física, mental y psíquica.
- La verdadera alegría, la que nace del corazón, de profundas motivaciones, se manifiesta más por estado de constante placidez, fácil sonrisa y buen humor que por la carcajada fácil, miedosa, superficial y

momentánea. La verdadera alegría deja traslucir la felicidad de quien siente su vida como un proyecto útil para si mismo y para los demás.

• La verdadera alegría nace siempre de la bondad de nuestras acciones y de nuestras intenciones. Hacer el bien cada día a aquellos con quienes convivimos o con quien nos encontramos genera constantemente en nosotros gran satisfacción interior que siempre se traduce en verdadera alegría de vivir. La buena conciencia siempre produce alegría.

Decía Dostoiewski que no pidiéramos a Dios el dinero, el triunfo o el poder que le pidiéramos lo único importante, es decir la alegría. Seguramente todos los autores consultados, los escritores y pensadores coinciden en un punto al referirse a los valores humanos: "El goce de la vida es lo que proporciona el adecuado equilibrio a todo ser humano"; justifican la prioridad esencial del goce y de la alegría de vivir, porque si uno no sabe gozar de la vida, inevitablemente será una carga para los demás.

La ciencia de la felicidad justifica la existencia humana, especialmente si descubrimos que buena parte de nuestra alegría hemos de encontrarla en la dicha de ver que nuestra felicidad como el amor es difusiva de sí misma y se incrementa día a día, sin límites, al comprobar que nuestra vida sirve y servirá para traer un poco más de bondad y felicidad al mundo. Decía Ramón Pérez de Ayala. «Gran ciencia es ser feliz, engendrar la alegría, porque sin ella toda la existencia es baldía».

## DECÁLOGO PARA SABER VIVIR

*"Evitar, por encima de cualquier circunstancia, la tristeza; que tu alegría no sea fruto de las circunstancias favorables, sino fruto de ti mismo"*

Periándro de Corintio

"*Y así he conocido que lo mejor de todo es estar alegre y hacer buenas obras mientras vivimos"*

Eclesiastés

*"Dios me respeta cuando trabajo, pero me ama cuando canto"*

*R. Tagore*

En un programa radiofónico en la COPE saqué un decálogo «para saber vivyr" y vivir con alegría, que tuvo gran aceptación entre los oyentes y deseo ofrecer a quía todos mis lectores. Ahí van los puntos de ese decálogo.

**1. Vivir mi vida como la más apasionante y fantástica aventura está en "mis" manos mediante tres logros fundamentales:**

—Amarme y aceptarme a mí mismo y a los demás y recordar que yo debo ser mi propio mejor amigo y tratarme con ternura.

—Mantener siempre un buen nivel de autoestima y sentimiento de competencia.

—Dar una razón a mi existencia. Tener un claro proyecto de vida, realista y comprometido por el cual no me importen sacrificios ni esfuerzos, ni el tener que renunciar frecuentemente a satisfacciones inmediatas y perseverar con paciencia y tesón en los objetivos marcados.

**2. Aprender a ser responsable, hacerme cargo de mí mismo y ser persona autodisciplinada y evitar los tres obstáculos que de manera más directa impiden "saber vivir".**

- Seguir siendo por vida un "niño malcriado", no educado para la privación, el esfuerzo y la perseverancia en el logro de objetivos.

- -Dejarme inmovilizar por un absurdo perfeccionismo que se mueve siempre en la dicotomía de “todo-nada”, “bueno-malo”, “blanco-negro”
- Perder de forma absurda tiempo y energía, atrapado por sentimientos de indefensión, inferioridad y culpa

**3. El perdón es la “llave maestra de la felicidad”, porque nos hace comprensivos, profundos, inteligentes y buenos..**

Por el perdón aprendemos a no abrigar constantemente sentimientos de ataque. Jamás es más grande el hombre que cuando perdona y reconoce sus miserias y defectos. El perdón es “la única venganza” que se puede permitir qu7ien desee ser feliz y saber vivir.

**4. La búsqueda de aprobación de los demás y el estar siempre pendientes del que dirán.**

Son otros tremendos obstáculos que nos apartan de la felicidad y de la alegría de vivir, así como la timidez causada por la necesidad de caer bien a todos y el pretender ser “los mejores” en todo. Ya es suficiente ser bueno en algo y los mejores en aquello que nos permitan nuestras capacidades, tal como lo expresa Douglas Mallock.

*“Si no puedes ser pino en la cima de la colina, se hierba en el valle, pero sé la hierba mejor junto al torrente”*

*“Se arbusto si no puedes ser árbol”. “Si no puedes ser camino real, sé atajo”. “Si no puedes ser el sol, sé estrella”. No vencerás por el volumen, sino por ser el mejor de lo que seas”.*

**5. Tener un ideal que me haga sentir intensamente la plenitud interior de un “porqué”, de un “motivo” fuerte que me realice plenamente.**

Hoy, que parece interesar solamente el tener, el aparentar, el consumir y el disfrutar, es muy conveniente dejar a un lado estos «ideales» con minúscula

que siempre dejan un tremendo vacío interior y aferrarse a los ideales con mayúscula, con vocación para la generosidad, el bien de los demás, el dar y el compartir. Como dice Nikos Kazantzakis: «Puesto que tenemos el pincel y los colores, pintemos el paraíso y entremos en él».

**6. Saber vivir con alegría supone no estar disponible a las neurosis de quienes de manera constante pretenden hacernos sentir como unos seres despreciables y que nos culpabilicemos siempre y por todo.**

Precisamente la comprensión y el amor cara con aquellos que de manera reiterada pretenden hacernos mal y hasta disfrutan con ello, consiste en ignorarles y no reforzar su proceder negativo con nuestra permisividad y tolerancia.

**7. El amor tiene una fuerza incontenible. Es bueno recordar que “el miserable quiere que yo sea también miserable y si no lo soy le desarmo y le rompo sus esquemas”.**

El amor ha de estar siempre en la vida de todo aquel que pretenda vivir con alegría y ser feliz. El amor-perdón es el arma más poderosa.. El amor es la única fuerza que puede con el dolor, afirma Killmans y el perdón nos hace superiores a los que nos injurian, decía Napoleón.. Personalmente, pienso el amor siempre conduce a la felicidad y a la alegría, por difíciles y tortuosos que sean los caminos que hayamos de recorrer hacia los demás. Siempre el amor transforma de alguna manera a quien amamos y esa transformación ya produce felicidad y alegría. Estoy de acuerdo con Saint-Exuperey en que el amor es el proceso de dirigir al otro gentilmente hacia él mismo. Por eso, amar siempre produce alegría y felicidad.

**8. La aceptación es la primera ley del crecimiento personal y es condición para la felicidad y para saber vivir.**

Si cometo un error he de aceptarlo. Las cosas son como son y es absurdo ir contra la evidencia. “Es lo que es” y no debo sufrir inúltilmente por lo que “podría haber sido”, “debería” o Estaba obligado a …”. Para saber vivir hay que aprender a aceptar que las personas y las cosas sean como son.

**9. La ira y el mal genio son reacciones aprendidas ante la frustración**

Provienen del deseo de que los demás, el mundo, las cosas, sean y se amolden a nuestros deseo. Quien elige la ira, elige su desgracia y se aparta neciamente del buen camino para saber vivir y ser feliz

**10. Vivir la experiencia de una amistad auténtica es imprescindible a cualquier ser humano para ser feliz.**

Sabiamente dice un proverbio árabe que se puede vivir sin hermano, pero no sin un amigo. El mismo S. Agustín afirma que nada es grato para el hombre si no tiene un amigo. ( leer el capítulo 10 sobre la Amistad.)

# ACTITUDES Y VALORES

*“El hábito es al principio ligero como una tela de araña, pero bien pronto se convierte en un sólido cable”*

Prov. hebreo

Las actitudes son predisposiciones estables o formas habituales de pensar, sentir y actuaren consonancia con nuestros valores. Son, por tanto, consecuencia de nuestras convicciones o creencias más firmes y razonadas de que algo vale y da sentido y contenido a nuestra vida. Constituyen el sistema fundamental por el que orientamos y definimos nuestras relaciones y conductas con el medio en que vivimos.

## CARACTERÍSTICAS DE LAS ACTITUDES

*“Lleva virilmente los cambios de fortuna, sin enorgullecerte del éxito ni dejarte abatir por los contratiempos; sé como una roca, y no como un espantapájaros que el viento mueve de un lado a otro”*

*Cleóbulo de Lindio*

• Estabilidad, consistencia y perfectibilidad. El primer rasgo distintivo de las actitudes es perdurabilidad, su resistencia al cambio caprichoso o a la versatilidad. Sin embargo, todas las actitudes positivas son flexibles y admiten cambios y revisiones críticas que hacen posible una dinámica de perfeccionamiento gradual.

• Su componente es básicamente intelectivo y afectivo casi en idéntica proporción. Toda actitud constituye una elección, un tomar partido entre una u otra opción, y esto sólo es posible si nuestra mente conoce, juzga y acepta un valor determinado.

Al dictamen de la razón sigue la voluntad, estimulada por los procesos afectivos, los deseos y demás motivos que instan al sujeto a pasar a la acción.

• Los hábitos adquiridos con la educación recibida tienen siempre mucha mayor fuerza que la herencia biológica. Las actitudes se califican más bien como de fortuna, algo adquirido, fruto de la historia de cada sujeto.

• Determinan en buena medida el comportamiento, ya que son hábitos operativos que conducen a la acción.

• Son un pronóstico fiable de la conducta de cualquier individuo.

• Siempre hacen referencia a unos valores en concreto.

• Son perfectamente transferibles. El poder de generalización de las actitudes permite que una de ellas abra su acción eficaz a muchos modos y objetos diversos.

## DIFERENCIAR ACTITUD DE OTROS CONCEPTOS MUY PRÓXIMOS

*“El bien que hemos hecho nos da una satisfacción interior que es la más agradable de todas las pasiones”*

R. Descartes

Es importante también diferenciar actitud de conceptos muy próximos: instinto, disposición, hábitos, rasgos...

• Los impulsos instintivos son innatos y se ciñen a un solo acto, mientras que las actitudes son adquiridas y están abiertas a muchas operaciones y posibilidades.

• La disposición conduce a la actitud, pero todavía no lo es. La disposición es consecuencia de la repetición de varios actos, pero la actitud es más segura y firme al provenir de varias aptitudes y hábitos.

• La aptitud (con p) se diferencia de actitud (con c) en que mientras la aptitud es producto de la integración de varias disposiciones, la actitud ha logrado una mayor consistencia y estabilidad, al ser producto de la integración de varias aptitudes. Esto le da un mayor rango y operatividad.

• Los hábitos son disposiciones que facilitan la acción, pero las actitudes presentan mayor estabilidad y eficacia porque integran y conjugan varios hábitos y aptitudes.

• Se identifica el rasgo con la actitud, si por rasgo se entiende: «disposición generalizada y estable que mueve el sujeto a determinadas respuestas o conductas». En realidad, toda actitud es rasgo pero no a la inversa, porque el rasgo tiene un carácter estático, mientras que toda actitud es dinámica, operativa y flexible y, por tanto, admite cambios.

Las actitudes de las que aquí hablamos, son actitudes positivas, es decir, virtudes. Pero es tal el descrédito que hoy día tiene la virtud, que se tiende a sustituirla por otros términos equivalentes. Se ha cargado el término de tal cantidad de "moralina", que se recurre a eufemismos que, en el fondo, no hacen más que resaltar nuestra hipocresía, a la vez que manifiestan lo necesitados que de ella nos encontramos.

Llámesele como se quiera —hábito, actitud, disposición—, lo cierto es que la ACTITUD, que se deriva de la repetición de actos, es una disposición adquirida, el talante moral que acompaña a los actos de una persona, la virtud costosamente adquirida mediante la constancia de nuestra voluntad en la persecución del bien, es decir, de los auténticos valores.

El agua orada las peñas, decía el viejo adagio latino, para dar a entender la fuerza con que la voluntad ha de orientar la conducta humana hacia el bien.

No puede existir auténtica vocación humana si no existe una decidida orientación de las actitudes que coloquen al individuo en tensión hacia los ideales en los que cree. Sembrar actitudes es promover la virtud en los individuos, lo que equivale a educarlos moralmente. No es fácil desarrollar actitudes en una sociedad como la nuestra, en que se salta de una manera alarmante el vicio y se defiende la corrupción. De acuerdo que esto no es nuevo, a tenor de lo que ya en su tiempo decía Séneca: "Las buenas costumbres se han perdido desde que a los vicios se les ha dado el mismo nombre de virtud". Pero en nuestra época se hace de una manera tan descarada que alarma el cinismo con que algunos alardean de su inmoralidad, hasta el punto de que el que aún se comporta virtuosamente lo hace cohibido y pusilánimemente.

La inautenticidad, que siempre amenaza a la conducta humana, se manifiesta hoy bajo una forma de hipocresía más peligrosa que en épocas anteriores, tal como ha denunciado G. K. Chesterton. La hipocresía consistía antiguamente en aparentar ser mejor de lo que se era en realidad. Se pretendía aparecer como generoso y honrado cuando no se era más que un ladrón. Pero hoy día se hace gala de actitudes_moralmente reprobables, cuando, por ejemplo, algunos se ufanan de «dinero que ganan a espuertas», sin ocultar las malas artes con que lo ganan, o de cómo traicionan a su propia mujer. Añadiendo a todo ello exageraciones o falsedades para aparentar una conciencia menos escrupulosa de la que realmente se tiene. (Probablemente se sentirían mal si sus amigos se enteraran de que rezan todas las noches o hacen un donativo a su parroquia...)

En definitiva, la hipocresía de antes era «el homenaje que el vicio rendía a la virtud». Mientras que la de hoy parece ser, muy al contrario, «el homenaje que la virtud rinde al vicio». Es como si hoy tuviéramos miedo a ser virtuosos, como si la virtud tuviera que sonrrojarse ante el vicio.

## FORMACIÓN DE ACTITUDES

*"Los problemas nacen de la mente cuando estás dormido. Tú pones los problemas"*
Tony De Mello

*"Una gran parte del valor es haber hecho antes la misma cosa que hay que hacer ahora"*
R. W. Emerson

Con cuanto llevamos dicho, queda claro que para la formación de actitudes, el primer paso que hemos de dar los educadores es despertar deseos en el educando para que sea constante en realizar la acción o conducta pertinente durante el tiempo necesario, hasta que los actos se conviertan en disposiciones, ¡as disposiciones en hábitos y los hábitos en actitudes.

En la educación para los valores humanos es imprescindible hablar de cómo se educan las actitudes, pues básicamente se han de dar los mismos pasos.

1° Ilusionar, animar y despertar el deseo y el interés por repetir la conducta deseada

En síntesis, no es otra cosa que saber motivar, reforzando, alabando y alentando todo acto positivo con el fin de despertar en el sujeto el deseo de repetirlo. Que las acciones deseadas resulten gratificantes y capten la atención del educador, al tiempo que se ignora las acciones y que se desean extinguir y en modo alguno sean rentables para el educando.

2° Facilitar la imitación de modelos positivos. Ya decía Menandro que «las costumbres del que habla nos persuaden más que sus razones. Cualquier educador experimentado suscribe sin dudarlo que más que los consejos y exhortaciones, son nuestras obras y actitudes las que transmiten los modelos de conducta.

En la formación de las actitudes el contar con modelos positivos es determinante. "Las palabras mueven; los ejemplos arrastran".

3° Pasar a la acción. Es la acción la que transforma a las personas, y las actitudes se generan por la cantidad y calidad e acciones repetidas por el sujeto.

La pedagogía para las actitudes y los valores ha de ser activa, conectando la afectividad con la acción deseada y ésta con otras actitudes positivas que ya haya asimilado y adquirido el educando.

4° Control y evaluación de la propia conducta. Manteniendo una charla amistosa y crítica con nosotros mismos periódicamente para valorar los esfuerzos realizados.

5° Comprometerse voluntaria y públicamente en la formación de hábitos que lleven a la adquisición de la actitud deseada.

6° Proporcionar el ambiente más adecuado y las circunstancias más facilitadoras para la formación de actitudes.

# ALTERNATIVAS

## (SABER HALLARLAS)

*“Donde pone el hombre la planta, pisa cien senderos”*
Prov. Indio

*“Un ratón no confía nunca su vida a un solo agujero”*
Plauto

*“No digas: Es imposible. Di: No lo he hecho todavía”*
Prov. Japonés

Al hablar de alternativas, me estoy refiriendo a estrategias concretas para cambiar algo que no nos gusta en nuestro modo de proceder, en nuestros hábitos, en nuestra conducta.

Mi método consiste en formar al sujeto para que él mismo aplique los procedimientos que sugiero a continuación y que, aunque los vamos a aplicar a problemas relacionados con la comida, sirven lo mismo para otro tipo de problemas cuya solución depende de un cambio inteligente de conducta, de encontrar una alternativa válida que nos permita llegar hasta las causas y poner los remedios oportunos. Este sería el esquema de la técnica para encontrar soluciones y alternativas eficaces y que aplicamos. en concreto, a quien lucha contra la obesidad.

a) Motivos para cambiar. Hay dos importantísimos: el beneficio de la salud y el mejorar la autoimagen física y el aspecto en general. A esto hay que añadir los beneficios de tipo psicológico, como el sentirse mas a gusto consigo mismo, más seguro de sí y el que destaquen más otras cualidades físicas como unos ojos bonitos o un rostro bello y agraciado. etc...

b) Descríbete, “píntate” claramente tal como te gustaría ser, la «meta» a la que aspiras, lo que te resulta tan difícil.

c) Descomponer el objetivo difícil (dejar de comer de manera compulsiva) en pasos lo suficientemente pequeños y fáciles como para tener la máxima probabilidad de ir avanzando con éxito. Tener claro que lo difícil lo haremos fácil, poco a poco.

d) Observación de ti mismo durante una o dos semanas, llevando anotaciones y registro gráfico sobre cuándo y en qué situaciones se come de forma compulsiva e incontrolable y qué es lo que sirve de «detonante» para que se desate ese deseo irresistible de comer. Esta observación puede hacerse de manera conjunta con familiares y amigos dispuestos a ayudar.

e) Apoyo incondicional de padres, familiares y amigos afirmando que ¡es posible! efectuar un cambio en nuestra conducta. La seguridad de los demás incrementará nuestra propia seguridad y nos moverá a implicarnos con mayor empeño.

f) Llevar una tabla o cuadro para registrar las veces que se come a deshora, se «pica» algo o se hace una visita al frigorífico.

g) Estrategia propiamente dicha:

— Comer siempre en la misma habitación y en el mismo sitio de la habitación (mesa...)

— Cuando comas, no hagas otra cosa si no es comer. Así que, nada de ver televisión, leer, hablar por teléfono, escuchar la radio. Se trata de no hacer el hecho de comer tan relajado, descuidado y agradable.

— Deja siempre algo de comida en el plato y no limpies con el pan. Así evitarás que la «causa» de acabar sea dejar limpio el plato.

— Utiliza platos medianos o pequeños y distribuye la comida en el plato de forma extendida para que parezca que hay más cantidad y «psicológicamente» se te llenen los ojos, pero no tanto el estómago.

— Come lentamente, mastica muchas veces cada bocado y no tragues el bolo alimenticio hasta que esté bien insalivado. No pinches con el tenedor ni cojas otra porción de comida hasta haber tragado la anterior y dejado unos minutos de respiro.

— Bebe mucho líquido antes de las comidas: dos horas antes de comer y después de una hora o media hora antes para producir la sensación de llenado. Durante la comida, bebe, pero poco.

— Come alimentos de mucho volumen y pocas calorías como apios, zanahorias...

h) Haz una lista de recompensas o premios por ser fiel cumplidor de cuanto llevamos dicho. Concédete una recompensa normal para el final de cada día y una especial para los fines de semana.

Debes hacer tu propia lista de recompensas «normales» y «especiales». Veamos un ejemplo de pequeña lista de recompensas «normales» que puedes concederte al final del día.

1) Llamar por teléfono más tiempo a un amigo.

2) Comer la fruta que más te gusta, fuera de horas.

3) Ver en vídeo una película que te chifla.

4) Subir a casa 1/4 de hora más tarde, en el caso de un niño que tiene ya una hora definida para regresar a casa, etc...

i) En el caso de niños y adolescentes y hasta personas adultas es bueno que otros de nuestra confianza y amistad registren también gráficamente nuestros

progresos y recuerden constantemente que podemos, que lo estamos logrando y que confían en nosotros. Las alabanzas de familiares y amigos recordándonos que ya estamos más delgados y que se nos nota claramente el progreso, nos servirá de gran estímulo y refuerzo positivo.

Está en nuestras manos efectuar los cambios necesarios en nuestra conducta. Por difícil que nos parezca el logro de un objetivo, siempre podemos abordarlo de manera gradual, poco a poco. Cualquier situación, por negativa que sea, tiene una alternativa, una salida y hemos de saber poner en funcionamiento y de manera conjunta nuestra imaginación, nuestra mente Y nuestra voluntad para encontrar esas alternativas válidas.

“Dondequiera que pone el hombre la planta, pisa siempre cien senderos”, dice un proverbio indio, y es una gran verdad. Cuando se lleva ya medio siglo de existencia sobre este planeta, tiene uno bastante claras las cosas al respecto. A lo largo de mi existencia he encontrado a miles de personas bloqueadas, cerradas en sí mismas, que cada día labran su propia desgracia y fracaso porque todo su tiempo y esfuerzo lo emplean 1 en culpar a los demás de sus desgracias, en lamentarse de todo y por todo, sin hacer apenas nada para encontrar una salida a su desempleo, su pobreza o su desgracia personal. También he encontrado otras pocas personas, movidas por una especial ilusión, alegría y tesón que todo lo hacían depender de sí mismas no perdieron jamás ni un instante en lamentarse. Toda su energía interior la transformaban de manera mágica en eficacia, aprovechando lo mejor de sí mismos. Tenían muy claro, como dice Josh Billings: que “la vida no consiste en tener buenas cartas sino en jugar bien las que se tiene”.

EL VALOR DE ESTAR DISPUESTO A CAMBIAR

*“Nuestras vidas son canciones. Dios escribe la letra y nosotros la música que queremos, y la canción se hace alegre o triste, según el compás que hallamos imaginado para ella”*

Ella Wheler Wicok

Sabiamente afirmaba San Francisco de Asís: «Dios me otorgue la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que pueda y la sabiduría de poder discernir...». En nuestro libro de Educación para valores humanos no podía faltar el valor de estar dispuestos a cambiar, de saber encontrar alternativas ante la propia ineficacia, ante las dificultades de cada día, ante nuestros errores y defectos de siempre...

Es verdad que hay cosas, situaciones y personas irremediables como los políticos que nos gobiernan, los fenómenos naturales (la presión atmosférica, la lluvia o la nieve), una enfermedad incurable... y algunas más que debemos aceptar con serenidad, sencillamente porque no se nos ofrece otra alternativa razonable que soportarlas de la forma más estoica posible, sin perder ni un solo minuto en lamentaciones que a nada conducen. Pero en las demás cosas, situaciones y problemas, las resistencias mentales a encontrar alternativas eficaces están montadas sobre creencias y pensamientos negativos que llegaron a ser verdad para nosotros en algún momento.

Desde niños aprendemos a pensar en positivo (y a encontrar alternativas ante las dificultades) o a pensar en negativo (y permanecer inmóviles), convencidos de que es inútil intentar encontrar vías de solución.

Veamos algunos casos en que los problemas y dificultades que no logramos superar se convirtieron en pensamientos negativos y creencias inmovilizadoras:

**Dificultad o problema.**

Estudiante que suspende una y otra vez.

No logro hacer amigos, no me aceptan como soy, me dan de lado.

Fracaso en el propio negocio por 2 da. o 3 ra. vez

**Pensamiento negativo, creencia.**

Es inútil que me esfuerce, porque no tengo inteligencia

No me quiere nadie, porque no tengo nada digno de aprecio.

No sirvo para dirigir una empresa, mejor ser un empleado de por vida.

El secreto del éxito está en la firme disposición de cambiar los pensamientos negativos por creencias positivas sobre nosotros mismos que nos permitan encontrar alternativas válidas a nuestros problemas y dificultades. El cambio debemos hacerlo, pues, aquí y ahora, en nuestra propia mente, fijándonos en lo mejor de nosotros mismos, ¡valorándonos! Para desde la autoestima encontrar alternativas, soluciones, posibilidades, pues, como decía Ortega: “Un hombre es un horizonte siempre abierto a cualquier posibilidad de cambio”.

## ESTRATEGIAS ADECUADAS

*“No debemos sujetar nuestra nave con una sola ancla, ni nuestra vida con una sola esperanza”*

Epíteto

Los educadores debemos capacitar a los niños y adolescentes para la resolución de las dificultades y problemas, primero fijándonos en las cualidades y aptitudes más relevantes que caractericen a cada educando en concreto, es decir, alentando pensamientos y sentimientos positivos sobre ellos mismos. En segundo lugar; hay que enseñarles las estrategias adecuadas para resolver la gran variedad de problemas que sin duda se irán encontrando a lo largo de su vida. La estrategia para generar alternativas se desarrolla en los siguientes puntos:

1° **Condición indispensable para encarar cualquier problema es hacerlo desde una actitud serena,** sin nerviosismos ni preocupaciones paralizantes y descalificaciones sobre las propias capacidades, ya que bloqueamos nuestra capacidad de acción y decisión con los pensamientos negativos. Somos dueños de nuestro destino en la medida en que lo somos de nosotros mismos y de nuestras actitudes.

2° **Reunir toda la información que nos sea posible sobre el problema que pretendemos solucionar,** reduciéndolo a sus puntos básicos, estudiando las causas que lo motivaron, contemplándolo desde diversos puntos de vista y valorando en qué medida estamos implicados en él y afecta a nuestros propios intereses.

3° **Definir el problema y percibirlo como cuestión propia que nos afecta, organizando la información de manera coherente** y con la vista puesta en las ventajas que nos reportará una solución satisfactoria del mismo.

4° **Tras la formulación del problema, dejar canales abiertos para la incorporación de cualquier tipo de datos o información adicional** que pueda contribuir a confirmar la precisión y veracidad de la información que ya tenemos almacenada y estructurada.

5° **Búsqueda de alternativas válidas:**

a) Descubrir las soluciones que aparecen como más claras y apropiadas, pero sin despreciar, al menos en principio, las demás, por inadecuadas que parezcan.

b) Hacer un valor aproximativo de las consecuencias que van asociadas a cada alternativa y calcular qué probabilidades hay de que tengan lugar.

c) Determinar cómo nos afecta cada consecuencia.

6° **Elección, toma de decisiones y paso a la acción.** Es el momento de decantarse por una u otra opción tras comparar y calibrar las posibles consecuencias. Debemos optar por lo más razonable y que de manera más segura nos lleve a la solución eficaz del problema, pero cerciorándonos previamente de que disponemos de los medios adecuados.

Es aconsejable disponer de una o dos soluciones o alternativas más de recambio y pasar de inmediato a la acción sin vacilaciones ni dudas, haciendo efectiva en todos sus puntos la alternativa elegida.

7° **Valoración de resultados y consecuencias para el futuro.** Por último, se hace imprescindible la evaluación que permita determinar si la alternativa elegida consiguió resolver el problema de manera satisfactoria: saber capitalizar los aspectos positivos que nos ha reportado la alternativa empleada y las ventajas que obtendremos sirviéndonos de ella para resolver futuros problemas.

Si, como dice Lengel, nos convenciéramos de que “un fracasado gasta tanta energía en su tarea de fracasar como la que gasta una persona afortunada en alcanzar el éxito”. . ., la palabra imposible caería en desuso y lo normal sería la eficacia.

# AMABILIDAD

*"Nuestro tiempo de estancia en la Tierra es sólo para aprender a amar"*

Carreto

*"La amabilidad es hacer lo que más conviene a otra persona, según lo que necesita en ese momento"*

Tony de Mello

Amabilidad se define como «calidad de amable», y una persona amable es aquella que «por su actitud afable, complaciente y afectuosa es digna de ser amada».

Al hablar de amabilidad, sin duda hemos de referirnos también al amor, pero he preferido tipificar a la amabilidad como valor por su carácter más concreto, de actitud, de rasgo firme y debido de la persona que ama. El amor es una palabra demasiado grande, universal y genérica, pero, sobre todo, es una abstracción. No existe una cosa concreta llamada amor; sólo existe el acto de amar 3expresado en deseos de dar, respetar, valorar, considerar a los demás, aceptarlos, procurar su felicidad, alegrarse con sus éxitos,. . En definitiva, llevar a la práctica una disposición afectuosa, complaciente y afable que no tardará en convertirse en firme actitud, que nos predisponga a pensar, sentir y comportarnos con amabilidad. Cuando lo previsible, lo normal en una persona sea comportarse de forma afable afectuosa, es porque la amabilidad, ha adquirido la categoría de valor.

La amabilidad es la manera más sencilla, delicada y tierna de hacer realidad un amor maduro y universal, libre de exclusivismos. Ese amor que dice "te necesito porque te amo" y no "te amo porque te necesito". Es entonces cuando la amabilidad se convierte en una constante, porque el comportarse de manera complaciente y afectuosa con los demás, sentir su felicidad, es lo mismo que sentir la propia dicha y alegría compartida. Ser amable llega a ser algo así como una necesidad biológica del espíritu.

La amabilidad es siempre un claro exponente de madurez y de grandeza de espíritu, dado su carácter universal, integrador y de cálido acercamiento a los demás seres de la creación, con los que se siente hermanada toda persona amable.

"El amor que yo viva en mí de mí es la medida del amor con que puedo amar a cualquier otra persona. El problema está en que yo me encierro en el amor que vivo en mí y excluyo a los demás". (A. Blay)

EDUCAR PARA LA AMABILIDAD ES EDUCAR PARA EL AMOR Y LA PAZ CONSIGO MISMO

*"Podemos pagar un préstamo de oro, pero siempre estaremos en deuda con los que han sido amables con nosotros"*

Prov. Malayo

Hemos visto que la amabilidad como valores una actitud, un modo habitual de ser y comportarse, afectuoso y complaciente de toda persona que es digna de ser amada. El que ama practica su amor, lo hace realidad y lo exterioriza fundamentalmente mediante la amabilidad. No confundamos actos de amabilidad como actitud y valor; sentido y deseado. Todos podemos ser amables en ocasiones y por

diversos y hasta oscuros fines, pero no es a esta amabilidad de conveniencia a la que nos referimos, sino a la amabilidad como valor, como disponibilidad permanente, libremente asumida y ejercida.

Pero la amabilidad es planta delicada que sólo germina en terrenos, climas y condiciones especiales. El terreno más apropiado es el hogar y poco después la escuela. El clima y las condiciones especiales de una educación para la amabilidad que ha de proporcionar el medio educativo en que se desenvuelve el niño durante la infancia y la adolescencia deben aportar y despertar los siguientes sentimientos positivos:

AFECTO. *Sentirse aceptado y amado con sus cualidades y defectos.* Percibir que sus padres y educadores han escogido amarle y respetarle.

ALEGRÍA COMO HÁBITO. *Mostrarse satisfecho de vivir, de amar, de compartir el tiempo con el educando,* en una actitud divertida y desdramatizadora. Reir en familia con

Con frecuencia y contagiar la alegría sin reservas.

CONFIANZA. *Creer en su capacidad, en su bondad, en sus aptitudes*, permitirle que se equivoque y transmitirle siempre el mensaje de que puede vencer las dificultades, que seguiremos cerca para ayudarle, que con su esfuerzo e ilusión conseguirá lo que se proponga.

ACEPTACIÓN. *Dejarle ser persona,* valorar su singularidad, estimularle a pensar por sí mismo, pero con honradez y respeto a los demás. Recordar las palabras de Kahil Gibran: “Tus hijos no vienen de ti, y aunque estén contigo, no te pertenecen. Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos, pues ellos tienen sus propios pensamientos . . .”.

SEGURIDAD. *Manteniendo una actitud definida que permita al educador conocer conocer nuestras reacciones y saber a que atenerse.* Pero la seguridad le viene al niño, sobre todo, del ejemplo de normalidad y naturalidad en el trato diario y de comprobar que los adultos sabemos reconocer nuestras limitaciones y defectos, aunque no por ello desistimos en el empeño de ser mejores cada día. Vernos humanos y capaces de pedir perdón, les da seguridad porque nos sienten más de cerca de sí mismos, más a su altura.

COMPARTIR ACTIVIDADES Y SER Y ACTUAR COMO UN AMIGO. Sí, como decíamos al hablar del afecto, hemos escogido amar a nuestros hijos y educandos, lo más normal es mostrarles nuestro deseo de compartir actividades con ellos, de reir juntos y de considerarnos amigos incondicionales que comparten dificultades y alegrías.

Y es que, en el amor existe una doble vertiente: el que ama, por lo mismo que ama, desea ser amado, busca la reciprocidad.

Por eso el individuo que ama, que reparte amor buscando el bien de todos los que ama, se rodea de un aura de bondad y de cariño que le hace digno del reconocimiento y del cariño de cuantos viven a su lado.

Desde el punto de vista pedagógico, la amabilidad es la principal cualidad que debe poseer un educador si quiere cultivar un ambiente constructivamente educativo. Un ambiente de serenidad, alegría y familiaridad que dé al Colegio el calor de una familia y no la fría estructura de una institución.

La amabilidad del educador lima las asperezas, hace innecesarios los castigos y se inclina fácilmente al perdón. En este contexto el educando puede manifestarse de manera espontánea, sin temor a ser reprimido, sin dolor ni engaño. La desconfianza, carcoma de la relación educativa, no tiene razón de ser porque la amabilidad del educador la hace imposible.

La amabilidad acerca los corazones del educador y del educando. Cuando el educador es amable, ama todo lo que gusta al educando, y éste, en reciprocidad, está dispuesto a dar todo lo que el educador le exija. De esta manera la amabilidad hace evidente la expresión de Séneca: “Si quieres ser amado, ama”. El que es amable no sólo ama a los demás, sino que les hace sentir que son amados.

*“Para pasar por hombre amable basta con narrar bien y con no hablar nunca de sí mismo”*
Stendhal

# AMBICIÓN

## (ASPIRACIONES, DESEOS DE MEJORAR)

*“Pobre es quien no está satisfecho, y rico quien se contenta con lo que tiene y disfruta de cuanto los demás poseen”*

O. S. Marden

El Diccionario de la Real Academia de la Lengua define la ambición como «deseo ardiente de conseguir poder, riquezas, dignidades o fama». El problema de la ambición, pues, no está en el loable deseo de prosperar, ni en la inquietud sana por aspirar a un mejor nivel de vida, dentro de unos límites razonables, sino en llegar a convertir la propia existencia en lucha, porfía, violencia y actividad febril por las riquezas, el encumbramiento personal, la nombradía, las alabanzas y admiraciones...

La ambición sin freno, la ambición como conducta y estilo de vida, no sólo es uno de los más graves impedimentos de la felicidad humana, sino que puede llegar a empobrecer y destruir el corazón del hombre y sus más nobles sentimientos.

Feliz quien da de mano al afán de amontonar riquezas, de ser más entendido y más ingenioso que sus prójimos, y se satisface con ser lo que es.

Es lastimoso el espectáculo que ofrecen los hombres esclavos de la ambición, incapaces de disfrutar de la sublime y bella riqueza de su propia existencia, víctimas del sórdido y egoísta afán de dinero, poder y fama sin medida. Piensan que les va a ser posible comprar la felicidad, aferrados a un desesperado desasosiego que les incapacita para vivir y disfrutar el presente, en espera de un porvenir que jamás se hace realidad. La verdadera felicidad no se compra ni tiene precio y está tan a la mano del pobre como del rico, está tan próxima a nosotros que la encontraríamos en nuestro derredor si supiéramos aceptar nuestra realidad de buena voluntad, en paz y armonía con nosotros mismos. No hay un camino que nos lleve a la felicidad, que sólo nos está permitido descubrirla, cultivarla y disfrutarla mientras hacemos el camino. La ambición que empobrece al corazón humano y destruye los sentimientos más nobles es la que viene engendrada por el egoísmo, la vanidad y el loco afán de imitar a los demás y aventajarles en lujo y ostentación. Pero lo grave es que quien se deja embriagar por la ambición desenfrenada terminará por sacrificar a su propia familia, su hogar; sus amigos, su salud y su bienestar. Y es que la ambición malogra, antes o después, las aspiraciones elevadas y sofoca cuanto de noble, delicado, sensible y bello hay en su carácter.

*“El mundo está lleno de dolor que genera sufrimiento. La raíz del sufrimiento es el deseo. Si quieres arrancarte esa clase de dolor, tendrás que arrancarte el deseo”*

buda

### LA LEGÍTIMA Y LOABLE AMBICIÓN

*“Para nuestra avaricia lo mucho es poco, y para nuestra necesidad, lo poco es mucho”*

séneca

Existe, sin embargo, una loable y legítima ambición, aspiración o deseo de superarse y mejorar, de cuyo logro deriva la verdadera felicidad que ennoblece y dignifica al hombre. Es la de aquel que procura ser útil a la humanidad, que se esfuerza en luchar contra la ignorancia, en contagiar a los demás sus ideas y actitudes positivas, llenas de esperanza y de confianza en si mismo y en el prójimo. En definitiva, es noble ambición establecer un reto constante consigo mismo de superación para el logro de las condiciones materiales más idóneas que permitan servir provechosamente a nuestros semejantes. La legítima y loable ambición no está en la satisfacción sin medida de los deseos ni en el halago constante de los sentidos o en buscar afanosamente la felicidad en exclusiva para sí mismo, sino en el fomento y desarrollo de nuestra naturaleza espiritual, sembrando contento, jovialidad, amor y servicio desinteresados.

Casi siempre es por falta de elevadas ambiciones y nobles aspiraciones, como entusiasmo, esfuerzo y perseverancia, voluntad y un motivo que dé sentido a la propia existencia, por lo que fracasan quienes se olvidan de vivir; cegados por la raquítica ambición de atesorar riquezas y honores.

Es fácil desenmascarar la ambición perniciosa y desmedida de la ambición legítima y loable. La primera viene marcada y definida por el egoísmo y el afán sin medida de acaparar riquezas, honores y poder para sí, no importa por qué medios, admitiendo engaños, sobornos, injusticias. El otro es un enemigo, un competidor a quien tengo que engañar. Debo ser más inteligente y perverso que él para arrebatarle lo que tiene y sumarlo en mi haber. La segunda es una ambición noble que tiene como marca de clase bien definida la generosidad y el bien de los demás.

Los bienes, riquezas y honores que se obtienen, siempre por medios dignos, no se quedan en el sujeto como exclusivo dueño, sino que revierten sobre la sociedad, contribuyen a reducir los niveles de pobreza, a

elevar la preparación cultural y profesional, a promover el bien común, a hacer el bien...

Si, como afirmó Marco Aurelio, “nuestras vidas son la obra de nuestros pensamientos”, sembremos en las tiernas mentes de nuestros hijos pensamientos de generosidad, de optimismo, de actitudes positivas, de comprensión y entrega a los demás, de nobles aspiraciones y deseos de mejorar, para que sepan elegir el camino de una legítima y noble ambición.

## EL AFÁN DE SUPERACIÓN

*“Más vale un puñadito con descanso que las dos manos llenas con trabajo y aflicción de espíritu”*

Eclesiastés

La ambición equilibrada hace que el individuo se supere siempre a sí mismo en un afán de generosidad que le hace fijarse nuevas metas.

Ser inteligente significa alejarse de la actitud presentista del neurótico y anticiparse al futuro proponiendo a la voluntad motivos cada vez más altos.

Con frecuencia nos quejamos de la desmotivación de la juventud. No nos podemos quejar, cuando no hacemos más que proponerle los motivos del materialismo y del hedonismo que la dejan anclada en el presente. De este modo se agostan los ideales, las aspira-clones, que miran siempre al futuro, y los convertimos en «viejos prematuros de dieciocho años» que sólo se contentan con pasarlo bien y disfrutar del momento presente.

Si queremos hacer felices a los jóvenes hemos de proponerles nobles y grandes ideales. Como ha dicho Papini, «no se pueden crear las águilas para tenerlas encerradas en gallineros».

El joven es generoso y no tiene miedo a que se le exija, lo que detesta es la falta de coherencia y la mediocridad. Es nuestra ineptitud como educadores la que no sabe suscitar oportunamente toda la energía que se encierra en el corazón de un joven.

Pero en esta acción motivadora, nuestra prudencia práctica, nuestra sagacidad educativa, debe evitar dos extremos igualmente perniciosos:

Por una parte, hemos de evitar la puntanimidad y cobardía que desconfía de las posibilidades del muchacho y que seca toda motivación. Creer en él significa apelar a su responsabilidad ante los valores oro poniéndole altos ideales. Porque la voluntad no se educa mediante la repetición machacona de actos resto podría ser simple amaestramiento), sino con ideas claras, que se conviertan en profundas convicciones, en ideales que arrastren y muevan la voluntad. Muchas veces los jóvenes dejan de actuar no por falta de ganas, sino porque no saben en qué proyectos claros invertir sus energías.

Por otra parte, hemos de evitar la hipermotivación angustiosa, que impide al individuo el mejor rendimiento de sus posibilidades.

A este respecto nos puede servir de enseñanza el siguiente texto de la sabiduría oriental: «Cuando el arquero dispara gratuitamente tiene con él toda su habilidad. Cuando dispara esperando ganar una medalla de bronce, ya está algo nervioso. Cuando dispara para ganar una medalla de oro, se vuelve loco pensando en el premio y pierde la mitad de su habilidad, pues ya no ve un blanco sino dos. Su habilidad no ha cambiado, pero el premio le divide, pues el deseo de ganar le quita la alegría y el disfrute de disparar. El deseo del triunfo y el afán por conseguir el premio se han convertido en enemigos que le privan de la visión, la armonía y el goce».

Evidentemente, esto es lo que ocurre con el afán desmedido de muchos padres, que insisten tanto en los resultados académicos de sus hijos, en que obtengan «buenas notas», que parecen querer más a éstas que a sus propios hijos. La ansiedad y la preocupación con que éstos estudian se vuelve contra ellos impidiéndoles un mejor rendimiento. Se inquietan por la nota, pero no disfrutan aprendiendo.

# ALTRUISMO Y SOLIDARIDAD

*“La gente se arregla todos los días el cabello. ¿Por qué no el corazó””*

Mahatma Gandi

Se suele definir el altruismo como «esmero y complacencia en el bien ajeno, aun a costa del propio, y por motivos puramente humanos». En definitiva, el altruismo es una actitud de servicio aceptada y querida de buen grado. El altruismo y la solidaridad tienen una dimensión claramente humana y de servicio a la sociedad que se ponen a prueba si, para prestar ayuda a los demás, tenemos que renunciar a beneficios propios, inmediatos y significativos.

Al hojear las páginas de la Historia, descubriremos que los grandes logros de la Humanidad en las áreas del saber, del bien común y de los grandes objetivos sociales, se debieron a hombres que consagraron su vida a los demás, olvidando en buena medida su comodidad y hasta sus intereses inmediatos.

Pocas veces el hombre es más feliz que cuando dedica su vida a los otros en complacida actitud de servicio y de solidaridad.

Hemos de saber presentar el altruismo a nuestros educandos como valor y como meta digna de todo esfuerzo, orientándoles a estar abiertos a la generosidad. Enseñar a nuestros hijos a ser solidarios es capacitarles para la alegría, para la verdadera libertad y para el amor.

Es tarea del educador ayudar al inmaduro a descubrir caminos de entrega a los demás, contrarrestando así el ejemplo constante de unos contravalores que empujan a la servidumbre del egoísmo, de la avaricia, de la ambición, del poder y del desenfreno de las pasiones. Hacer la vida más agradable a los demás, procurar la felicidad de los otros, no suele ser santo de devoción, por desgracia, para la mayoría de los mortales. Atacar al contrario, fastidiarle, destacar sus defectos e ignorar sus virtudes, traicionarle, levantar falsos testimonios, etcétera, son los modelos vivos más frecuentes que se presentan hoy día a nuestros adolescentes y jóvenes. De ahí la trascendental importancia de una educación para la solidaridad y el altruismo desde el hogar y desde la escuela.

## LA EDUCACIÓN PARA LA COMPETITIVIDAD ES UN CONTRAVALOR, NO EXENTO DE VIOLENCIA

*“Las buenas acciones refrescan la sangre y dan sueños felices”*

F. Pananti

El sistema educativo en nuestro país es claramente selectivo, competitivo y discriminatorio. El niño experimenta en su propia carne el espíritu bélico y la violencia desde los primeros años. Estudiar y aprender no es algo interesante, divertido y enriquecedor... ¡Estudiar es competir! Quien logra las marcas, sigue adelante y es valorado y tenido en cuenta; quien tiene problemas, es eliminado. Se estudia por las notas, se castiga por las notas, se selecciona por las notas, y se elimina y discrimina por las notas.

El niño, el adolescente y el joven comprueban, día a día, que no se les valora por ser buenos, generosos, simpáticos, desprendidos, serviciales... Únicamente importan los resultados escolares, las notas. El mensaje que reciben desde todos los ángulos es claro: Hay que destacar, vencer; ser los

primeros, ¡triunfar! La vida es lucha y quienes te rodean son adversarios a batir. No importan los medios que utilices si al final eres rico, famoso y poderoso.

Estamos educando para la insolidaridad con esta fiebre competitiva que nos lleva a considerar al otro como enemigo, al menos en potencia, ya que nos puede disputar y hasta arrebatar aquello a lo que aspiramos. Es claro que se impone una revisión seria y en

profundidad del sistema educativo imperante. La educación para la competitividad ha de ser sustituida por la educación para la solidaridad y el altruismo.

El reto personal consigo mismo para el logro de una formación integral debe desbancar a la competitividad generalizada que nos invade y condiciona desde todos los sectores de la sociedad, conduciéndonos desde niños a un depauperante y feroz individualismo.

Hemos sido creados para amar, ser amados, compartir y contribuir al bien común. Ese debe ser nuestro oficio de hombres, si no queremos ver nuestra vida vacía de contenido. Sólo es posible aspirar a la verdadera felicidad, que es la que emana del amor y de la paz con uno mismo, sintiendo la dicha y la felicidad de los demás como propia. La senda sin destino del desasosiego por el poder, el placer, el dinero, la fama, el consumo, etcétera, sólo nos conducirá a nuestra propia destrucción, ya que, al prescindir en nuestras vidas de la generosidad y el altruismo, estamos matando el amor, y sin amor quedamos reducidos a la nada.

## LA ORIENTACIÓN ALTRUISTA

*"¿Para qué vivimos, si no es para hacernos la vida más duradera unos a otros?"*

George Elliot

La "Pedagogía de los Valores", apoyada en Spranger, clasifica a los hombres según tres orientaciones básicas:

*La orientación egocéntrica*, la de aquellos que se orientan a los valores poniendo como punto de referencia su propio yo.

*La orientación objetocéntrica*, la de aquellos que buscan los valores que tienen las cosas.

Y *la orientación alocéntrica* o ALTRUISTA, que orientan su vida hacia un TU, donde descubren la relación de plenitud que los vincula con el prójimo o con Dios.

Es este último tipo de orientación el que produce en el individuo un sentimiento de felicidad y autorrealización en la entrega de sí mismo a los demás; sentirse como un valor que se pone a disposición de los demás para que puedan realizar sus propias posibilidades. Son estos individuos los que mejor entienden la vida como servicio, conscientes de que sólo pueden ser felices haciendo felices a los demás. Sienten el vínculo de la existencia que a todos nos une como auténtica filantropía, servicio y amor al hombre. Se convierten en verdaderos "ciudadanos del mundo", abiertos universalmente a todo lo humano y personal en un deseo evangélico de «pasar por el mundo haciendo el bien», como la forma más sincera para llegar a ser hombre.

## EL VÍNCULO DE LA SOLIDARIDAD

*"Vivir para los demás no es sólo la ley del deber, es también la ley de la felicidad"*

Augusto Comte

El individuo humano no es únicamente un ser distinto de los demás, que se afirma en su individualidad como una cosa más entre las cosas de la naturaleza. El individuo de la especie humana es PERSONA, lo que quiere decir relación a los demás, no un ser solitario encasillado en su propia

originalidad irrepetible, sino un ser solidario capaz de sentirse vinculado a los otros seres que le acompañan en su existencia. Sabe que su vida es como un «vaso comunicante» que influye y es influido por los demás. Que cuando su vida se eleva contribuye a elevar la vida de los demás, y que, cuando su vida desciende, contribuye a que descienda el nivel de los demás.

Sentirse solidario es, pues, sentir que nuestras acciones repercuten, para bien o para mal, en todos cuantos nos rodean.

La metáfora de la inevitable relación y dependencia entre los distintos miembros del cuerpo que sirvió en el siglo 1 a. de C. a Menenio Agripa como argumento para evitar el conflicto social entre nobles y plebeyos, y que Pablo de Tarso utilizó para explicar el misterio cristiano del "Cuerpo místico", constituye una buena lección para que entendamos la trascendencia social de nuestras acciones. Somos responsables los unos de los otros, y el no querer reconocerlo supone renunciar a nuestra condición de «personas», porque «sólo los animales o los que son más que hombres (los dioses) pueden prescindir, como decía el Estagirita, de la sociedad y compañía de los demás».

El altruismo y la solidaridad se alzan como única alternativa válida capaz de contrarrestar los hábitos de la competitividad, que conducen, de manera segura, a un egoísmo e individualismo exacerbados. La solidaridad, que es determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común, como dice Juan Pablo II, no es un sentimiento superficial por los males de tantas personas cercanas o lejanas, sino una actitud definida y clara de procurar el bien de todos y cada uno. Todos debemos ser responsables también de la felicidad de los demás. El medio que tenemos a nuestro alcance de educar a nuestra juventud para la solidaridad y el altruismo, tanto en el hogar como en la escuela, es predicar con nuestro ejemplo constante, valorando y reforzando desde la infancia las conductas de hermandad, comprensión, amabilidad, disponibilidad, ayuda a los demás, hospitalidad, perdón, etcétera.

Dejemos de centrar tanto la atención en las calificaciones escolares y mostrémonos felices y entusiastas cuando nuestros pequeños se desprendan de sus juguetes, piensen en cómo borrar la tristeza y la preocupación del rostro de un amigo, o compartan sus libros cuentos y objetos más queridos con los demás. En el colegio, fomentemos la ayuda de unos a otros. Que los que tengan más facilidad para las matemáticas, los idiomas o cualquier otra materia, sean felices contribuyendo a que los compañeros con dificultades de aprendizaje reciban de su parte las explicaciones, las palabras de aliento y el apoyo incondicional y solidario.

Por fuerte que sea el huracán que arrastra a nuestra juventud al individualismo, la competitividad y el poder, la complacencia en el bien de los demás, vivida desde la cuna en actitudes de servicio y de generosidad, siempre acaba por cristalizar en consistente y definida actitud solidaria...

*"El individuo que no se interesa por sus semejantes es quien tiene las mayores dificultades en la vida y causa las mayores heridas a los demás. De esos individuos surgen los fracasos humanos"*

A. Adler

# AMISTAD

*"Si la amistad desapareciera de la vida, sería lo mismo que si se apagara el sol, porque nada mejor y más deleitoso hemos recibido de los dioses inmortales"*

Cicerón

Acertadamente define el Diccionario de la Real Academia la amistad como «afecto personal, puro y desinteresado, ordinariamente recíproco, que nace y se fortalece con el trato». Es en ese afecto generoso y recíproco, que caracteriza a la verdadera amistad, donde encontramos los humanos refugio y apoyo en nuestros infortunios. Y es que la amistad enriquece, fortalece y ensancha el corazón del hombre y le hace invencible ante la adversidad. Los cimientos en que se apoya la verdadera amistad son la sinceridad, la generosidad y el afecto mutuo. Una amistad cimentada sobre la simulación, el engaño y el egoísmo estaría siempre condenada al fracaso.

No es posible disfrutar plenamente en esta vida sin dar, sin compartir, sin intercambiar afectos y sentimientos con otro ser humano, pues el valor de la amistad que dignifica y alegra nuestra existencia se encierra sin duda en el cariñoso trato y afable comunicación con nuestros semejantes.

Vemos, pues, que la amistad sincera, necesariamente ha de ser recíproca. No hay posibilidad alguna de experimentar el gozo y las delicias de una Íntima, satisfactoria y plena amistad, recibiendo todo sin ofrecer nada.

## ¿POR QUÉ HAY PERSONAS SIN AMIGOS?

*"La amistad supone sacrificios, y sólo el que está dispuesto a hacerlos sin molestia comprende la amistad"*

Noel Clarasó

No pocas veces sucede que no tenemos amigos por culpa de nuestra extrema timidez, por temor a que los demás no nos acepten y porque desde los primeros años de la vida nuestros padres y educadores no nos entrenaron en las destrezas sociales y nos educaron de forma superprotectora, impidiendo que nos relacionáramos de manera natural con otros niños, al proyectar sobre nosotros toda clase de miedos y temores hacia los demás, hacia la vida...

En otros casos, nos cuesta hacer amigos porque nos sentimos inferiores, nuestra autoestima está bajo mínimos y hemos llegado a convencernos de que los demás no van a encontrar en nosotros nada digno de aprecio. Este bajo autoconcepto es el freno que nos priva de salir de nuestro enclaustramiento y desbordarnos de forma afectuosa y confiada sobre los demás, nos impide sentir y disfrutar el inapreciable gozo de la amistad.

Aparte de estos motivos, la razón por la cual muchas personas no tienen verdaderos amigos es porque se muestran tan parcas en dar como afanosas en recibir. En la amistad importa mucho el acercamiento hacia el otro sin dolernos prendas en mostrar admiración, respeto y consideración. El intolerante despiadado, mezquino y egoísta no saboreará jamás las delicias de una verdadera amistad.

Hay personas que con su actitud, sus modales, su lenguaje y sus gestos repelen, y ellas mismas no se explican por qué todos las rehúyen y esquivan. Su personalidad orgullosa, altanera y quisquillosa las incapacitan para el autoanálisis y la reflexión serena sobre sí mismos.

## CÓMO FAVORECER E INCREMENTAR LA AMISTAD

*“La amistad es el más perfecto de los sentimientos del hombre, pues es el más libre, el más puro y el más profundo”*

Lacordaire

Dice Hillis que el destino está determinado por la amistad y que un joven puede asegurar o comprometer su porvenir según las amistades que mantenga o desdeñe. Y C. Kingsley llega a afirmar: “Los hombres son falsos si conviven con mentirosos; ruines, si con avaros; vanidosos, si con presumidos, y, en general, se asimilan los vicios de las gentes de su intimidad”. La verdadera amistad, por tanto, se contagia, se aprende y se debe enseñar con el ejemplo. Los amigos terminan por ser los libros del corazón.

Únicamente cosecharemos amistad en la medida en que hayamos sembrado amor, comprensión y sinceridad con nuestros semejantes, sin olvidar que la prueba de fuego de una verdadera amistad pasa necesariamente por la soledad y el infortunio. El verdadero amigo, como dice Shakespeare, «te socorrerá en la necesidad, llorará si te entristeces, no podrá dormir si tú velas y compartirá contigo las penas del corazón».

Favorecen la amistad: una personalidad comunicativa y amable, el temperamento jovial y la alegría contagiosa, la bondad y la sinceridad, el deseo de hacer el bien y preocuparse por los problemas de los demás, el carácter franco y directo, la generosidad, la cortesía, la cordialidad, el respeto y la reciprocidad en los afectos y sentimientos.

H. E. Ratti ha escrito este conocido cántico a la amistad:

*Es el más noble de los sentimientos*
*y es siempre el más humilde.*
*Crece al amparo del desinterés,*
*se nutre brindándosey*
*florece cada día con la comprensión.*
*Su sitio está junto al amor y*
*únicamente los honrados pueden*
*tener amigos, porque a la amistad,*
*el más ligero de los cálculos la lesiona.*
*Como es un bien reservado a los elegidos,*
*resulta el sentimiento más*
*incomprendido y el peor interpretado.*
*No admite sombras ni dobleces,*
*rusticidades ni renunciamientos;*
*exige, en cambio, sacrificio y valor,*
*comprensión y verdad.*
*¡ Verdad! sobre todas las cosas.*

La amistad se hace imprescindible hoy más que nunca, quizás porque todos nos hemos olvidado un poco de lo que es y de lo que significa una verdadera amistad. Me he preocupado de averiguar lo que entienden algunas personas por amistad y veo que no pocos la confunden con compañerismo, simpatía y camaradería. Pero la amistad auténtica es algo mucho más difícil, importante, delicado y raro. Los grandes pensadores y filósofos de todas las épocas —desde Aristóteles hasta Laín Entralgo— coinciden

en un punto clave al definir la verdadera amistad: «respeto al amigo, permitiéndole ser él mismo y procurar su bien como si de nosotros mismos se tratara».

Decía Martín Descalzo que sólo es verdadera amistad la que enriquece a los dos amigos, aquella en la que el uno y el otro dan lo que tienen, lo que hacen y, sobre todo, lo que son. Por este motivo, sigue el padre Descalzo, «ser un buen amigo o encontrar un buen amigo son las dos cosas más difíciles del mundo, porque suponen la renuncia a dos egoísmos y la suma de dos generosidades. Suponen, además y sobre todo, un doble respeto a la libertad del otro y esto sí que es casi pedir un milagro».

La amistad es una especial forma de amor puro y desinteresado como ya acertó a descubrir Aristóteles, para quien la amistad era algo tan grande y sencillo a la vez como «querer y procurar el bien del amigo por el amigo mismo». Con ser ésta una breve y profunda definición de la amistad, considero necesario completarla con la que nos ofrece nuestro Laín Entralgo al afirmar que "la verdadera amistad consiste en dejar que el amigo sea lo que él es y quiere ser. ayudándole delicadamente a que sea lo que él es y quiere ser".

Como pensaba ampliar un poco más el tema de la amistad, se me ocurrió hace poco pedir a las alumnas de 6 to., 7 mo. y 8 avo. de E.G.B. que me hicieran una especie

de «retrato robot» del verdadero amigo y he podido comprobar que lo tienen tan claro o más que todos los filósofos y pensadores que nos han precedido. Ahí van

como pinceladas las expresiones con que definieron a un verdadero amigo(a) unos doscientos alumnos(as).

*"Cada virtud necesita un hombre, pero la amistad necesita dos"*
Montaigne

*"La amistad que se puede concluir, nunca fue verdadera"*
San Jerónimo

*"Si la gente te quiere es porque antes tú la quisiste"*
N. Vincent Peale

CUALIDADES DEL BUEN AMIGO

- *"Te acepta como eres y te aprecia por ti mismo".*
- *"Está junto a ti cuando lo necesitas".*
- *"Respeta tu forma de pensar y te respeta y valora siempre".*
- *"Es tu amigo aunque todos te abandonen".*
- *"Te comprende también en los momentos de enfado".*
- *"Jamás te traiciona ni habla mal de ti a tus espaldas".*
- *"No es posesivo, te deja ser tú y ejercer tu libertad".*
- *"Es comprensivo y fiel y jamás te aprecia por Interés".*
- *"Sabe tanto perdonarte como pedirte perdón".*
- *"No admite jamás chismes ni cotilleos sobre ti".*
- *"No es acaparador ni te quiere para sí de manera exclusiva. Te permite que estés abierto a otras amistades".*
- *"Sabe salvar la amistad después de los enfados mutuos".*
- *"Sabe guardar secretos y es sincero contigo".*

- *"No gasta bromas pesadas que puedan molestarte".*
- *"Te quiere tanto para lo bueno como para lo malo".*
- *"Te dice los defectos con tacto y cariño".*
- *"Sabe sacrificarse por conservar y fomentar la amistad".*
- *"No es envidioso de tus éxitos. Al contrario, se alegra de tus éxitos como si fueran propios".*
- *"No te exige que seas perfecto; acepta tus limitaciones".*
- *"El verdadero amigo está más interesado en dar que en recibir".*

Vemos que ya en la preadolescencia, con 11-12-13 años, se ha descubierto que la amistad es esa unión afectiva basada en la comprensión, la comunicación, el apoyo mutuo y la armonía entre dos personas.

## EL DIFICIL ARTE DE CULTÍVAR LA AMISTAD

*"Todas las glorias de este mundo no valen lo que un buen amigo"*
*Voltaire*

*"La causa de mi felicidad no es el amigo, pero brota cuando estoy con él"*
*Tony Mello*

Con razón decía Ortega y Gasset que «una amistad delicadamente cincelada, cuidada como se cuida una obra de arte, es la cima del universo». La amistad, como el amor, necesita cuidados diarios, pero el «cuidado» primordial, a mi juicio, consiste en ser un verdadero amigo y no olvidar, como decía George Washington, que "La amistad verdadera es una planta de desarrollo lento". Pero vayamos ya a las características que conforman la verdadera amistad.

1) **Respeto al amigo tal como es..** Dejarle que tenga plena libertad de actuación y no pretender jamás adueñarse de su voluntad. «El amigo encuentra al amigo en pie de igualdad». Ninguna forma de amor respeta tanto la libertad del otro como la amistad.

2) **Sinceridad y franqueza.** El amigo es alguien en quien se confía siempre. La mentira, la doblez y la traición acaban al instante con cualquier amistad por firme que haya sido.

3) **Generosidad y donación de sí y de lo que se posee**, pero de forma natural y espontánea. Esta generosidad entre amigos compartiéndolo todo mantiene, sin embargo, la necesaria dosis de respeto y delicadeza mutua. La amistad se ubica en el mundo de los sentimientos altruistas y sinceros.

4) **Aceptación de fallos, defectos y limitaciones,** sabiendo disculpar y perdonar de la misma forma que uno desearía ser perdonado y disculpado por el amigo. No es verdadero amigo el que constantemente nos sermonea y se exhibe como ejemplo a imitar o trata de esclavizarnos.

5) **La amistad es una forma de amor que exige cierta reciprocidad y se construye de encuentros diferentes, que son momentos de felicidad y gran intensidad vital** En esos encuentros, los amigos se complementan mutuamente y ven la misma realidad del mismo modo.

6) **La amistad llega como un fuerte impulso de interés, simpatía y sentimientos de afinidad con el otro** y se sigue afianzando a través de encuentros inesperados y enriquecedores.

7) **La amistad verdadera, como todo lo auténtico,** no es ni fugaz ni engañosa; tiene vocación de futuro; por eso suele decirse que un buen amigo lo es para toda la vida.

8) **La amistad tiene un alto contenido ético.** Por eso vemos que los amigos se tratan como deberíamos tratarnos todos los hombres. Elegimos por amigo a quien, desde un enfoque moral, se comporta bien con nosotros, a quien a nuestro entender también los demás apreciarán como tal. Nosotros, al propio tiempo, nos comportamos de la misma forma ejemplar con el amigo.

9) **La amistad, además de estima y admiración**, **es amor y, sobre todo, benevolencia.** El amigo ve lo que somos y nos ayuda a ser nosotros mismos. «Sólo el amigo nos ve por aquello que somos», dice Alberoni.

10) **Ser amigo supone siempre ser más amado que otros, que la inmensa mayoría.** Ser elegido entre los demás y gozar de una atención especial. El amigo tiende a ver la parte mejor de nosotros mismos, la más humana, sincera y noble de forma natural y espontánea.

En síntesis, pienso con Carl Rogers que las características de una sana y verdadera amistad son: autenticidad, cordialidad, empatía y disposición de apertura hacia el otro. La amistad se identifica con el amor en ser una relación íntima de dar y recibir.

# AMPLITUD DE MIRAS

*"Libérate y sal de ti mismo. ¡Fuera es primavera!. Sala la luz como una flor. Sal a la naturaleza, a la vida, a las personas"*

Phil Bosmans

*"No busques al hombre con la linterna, sino con el corazón, puesto que solamente abren los hombres su corazón al amor"*

Rosseger

Decía M. de Montaigne que es malo vivir encerrado en sí mismo y no ver más allá de las propias narices. Hay que ser como Sócrates, a quien preguntaron por su patria y no respondió: "Soy de Atenas", sino: "Soy del Mundo". Sí, ese mundo nuestro que, pasados los años, olvidará a quienes sólo vivieron para acumular riquezas, poseer grandes fincas y ser dueños de extensos territorios, pero siempre aislados dentro de los estrechos límites de su egoísmo. ¿Cuáles fueron los valores morales de estos poderosos que sólo pensaron en vivir para sí mismos? ¿Qué servicios prestaron a la Humanidad?

Hay valores que permanecen, que no mueren con la persona, y uno de ellos es la amplitud de miras, de quienes con espíritu noble y corazón generoso se aplican a la práctica del bien, intentan mejorar las condiciones de la sociedad y ponen todo su empeño en promover el bienestar de la raza humana.

Millones de personas, en estos momentos, caminan por la vida sin un fin concreto por el que valga la pena vivir. Van de acá para allá a merced de los vientos que soplan, del capricho de las modas, de los imperativos de la publicidad y del temor al qué dirán. El ideal de la felicidad se limita al tener, exhibir lo que se tiene y aparentar que se posee todavía más.

Los humanos pueden clasificarse en dos categorías:

_ Los que ponen su meta en la acumulación de bienes materiales, honores, fama y riquezas, sin más horizonte que el tener... Son personas sin ideales, de miras muy cortas y mezquinas.

— Los que, movidos por elevadas ambiciones y aspiraciones, con entusiasmo, temple, voluntad y esfuerzo perseverante, viven casi exclusivamente para llevar a cabo acciones nobles. Son las personas con ideales, con amplitud de miras, que se han marcado un objetivo elevado en sus vidas, el objetivo de servir y ser útiles a los demás.

Dice E. G. White: "Acordaos de que nunca alcanzaréis meta más elevada que la que vosotros os propongáis". Importa, pues, no quedarnos cortos. Sabemos que no vamos a remediar todos los males que padece la Humanidad, que no vamos a terminar con la injusticia social, ni con la pobreza, ni con la violencia, ni con la droga, la delincuencia juvenil o el fracaso escolar, por poner algunos ejemplos, pero nuestras miras han de ser elevadas, universales, esperanzadoras. Poner cuanto esté de nuestra parte y obrar como si de nosotros únicamente dependiera la solución de estos problemas.

## AMPLITUD DE MIRAS Y VIDA COTIDIANA

Dar verdadero sentido a nuestra vida se va convirtiendo en realidad a lo largo de nuestra existencia, en la medida en que llevamos a la práctica el propio proyecto personal de crecer y perfeccionarnos desde dentro, encontrando satisfacción en la labor que realizamos, teniéndonos en gran estima y convirtiéndonos en nuestro mejor amigo.

Sólo cuando hemos logrado vivir en paz y armonía interior con nosotros mismos, estamos en disposición de derramarnos sobre los demás, de salir de nuestro caparazón mezquino y miope y elevar nuestra mirada por las altas y lejanas cumbres de la generosidad y del bien común, como actitud, como programa de nuestra vida cotidiana. ¿De qué manera? Haciendo realidad los siguientes principios:

a) Como dice Buscaglia, hay que sentir la propia identidad sabiendo que no es perfecta, pero que está en proceso de creación y de crecimiento. «Siempre pasan meses entre la siembra y la siega».

b) Gozar de la vida en sus múltiples facetas y comprender que la dicha, la felicidad, es una cuestión de interpretación personal, digo más, de elección. Cada pensamiento, cada acción es sobre todo un acto de elección, de interpretación de la realidad presente, sea cual fuere, de forma positiva o negativa. Seamos positivos, sembrando comprensión y esperanza.

c) Lo verdaderamente importante no es el propio interés, sino la cooperación desinteresada y el interés mutuo. «Al perder el interés apasionado por nuestros semejantes, hemos perdido la capacidad de ser felices», subraya A. Montagú.

d) Las acciones de interés social que redundan en provecho de pueblos y comunidades enteras y son de carácter universal producen una felicidad de mayor calidad y la correspondiente valoración positiva de sí mismo.

e) Hemos de convertir nuestra vida en un largo sendero sembrado de amor: a un lado, la aceptación y el amor a nosotros mismos; al otro lado, el amor y la

aceptación de los demás.

f) Atinadamente afirma Amando de Miguel que "el truco para alcanzar la felicidad está en fijarse aspiraciones modestas", refiriéndose a las cosas pequeñas, de cada día, aquellas que para la mayoría de los mortales carecen de importancia. Pero son precisamente estas "aspiraciones modestas", sentidas y vividas en paz y armonía con nosotros mismos y con nuestros semejantes, las que forman el entramado de base de todo espíritu noble y generoso... ¡con amplitud de miras!

"La senda del justo es como la luz de la aurora, que va en aumento hasta que el día es perfecto" (Prov. 4,18)

Dice Phil Bosmans en su Canto a las cosas sencillas de cada día.

"Redescubre las cosas normales,
el encanto sencillo de la amistad,
las flores para un enfermo,
una puerta abierta,
una mesa acogedora,
un apretón de manos,
una sonrisa,
el silencio de una iglesia,
el dibujo de un niño,
una flor que se abre,
un pájaro que canta,
una hilera de álamos,
un riachuelo, una montaña...
La vida se vuelve una fiesta
cuando sabes disfrutar
de las cosas normales de cada día".

"BIENAVENTURADOS LOS LIMPIOS DE CORAZÓN"

*“Alegría y amor son las dos olas de las grandes acciones”*

J. W. Goeth

*“El otro es mi trascendencia, lo que me llama más allá de mis limitaciones individuales y lo que me constituye como hombre”*

R. Garaudy

*“De todas maneras, raras veces se equivocará el que se pone como deber primero quitarle un sufrimiento al más débil para cargarlo sobre si mismo”*

Maeperlinck

La amplitud de miras es la actitud del que mira las cosas con corazón limpio. Todo es limpio para los que miran las cosas con ojos limpios. Con la mirada serena, aprende uno a descubrir el lado bueno de las cosas, que todas lo tienen, y a distinguir lo esencial de lo accesorio. Es la mejor actitud para descubrir el valor que todos los seres llevan consigo, para descubrir la belleza de la vida y apreciar a las personas.

Lo verdaderamente importante, las cosas realmente necesarias, son muy pocas. «Sólo una cosa es necesaria», por la que la jerarquización de los valores no resulta excesivamente difícil y facilita notablemente las opciones personales.

De este modo, con esta sencillez el individuo se expansiona anímicamente y desarrolla una flexibilidad mental que le hace quitar hierro e importancia a muchos problemas o a tantas cosas que se bastan para desasosegarnos y quitarnos la paz del espíritu, pero que, reducidos a su dimensión real, pueden ser perfectamente asumidos en una vida que fundamentalmente sigue siendo bella.

Esta flexibilidad te convierte en un «espíritu libre», por encima de las minucias escrupulosas, de las normas rígidas y de las observaciones incordiantes e impertinentes. Adopta una actitud equilibradamente crítica, tan lejos del permisivismo de manga ancha como del estrecho fariseísmo que todo lo juzga con las miras cortas del convencionalismo legal.

Con esta libertad de espíritu rechaza todo tipo de conformismo que todo lo admite acríticamente y que conduce con frecuencia a un fanatismo que se adhiere irracionalmente a valores que fácilmente absolutiza.

Su actitud para con el prójimo refleja esta «libertad experiencial», toda vez que le deja en

libertad y respeta su mundo de valores sin inmiscuirse en vidas ajenas, sin prejuzgar a nadie, sin someter a nadie, ni siquiera a los más allegados, a la fiscalización y vigilancia de sus ideas y de su conducta. No emite juicios de valor o de condena contra nadie, porque nadie es juez de la conciencia ajena. Por el contrario, trata de comprenderle y aceptarle, por mucho que diste de compartir sus ideas o criterios.

— La magnanimidad o amplitud de miras supone tratar a los demás con ánimo benévolo, sin torcidas intenciones.

Hay personas que son muy tolerantes con las propias debilidades y muy estrictas cuando juzgan a los demás. Otros suelen ser rigurosos consigo mismos e indulgentes con los otros; o ser tan duros consigo como lo son con los demás. Se trata muchas veces de personas que se consideran tan perfectas, tan apegadas a sí, diríamos mejor, que no son capaces de amar, porque sólo se aman a sí mismas.

La actitud equilibrada es la del hombre “libre de espíritu” que sabe mantenerse sobre el sólido fundamento de la tolerancia y de la comprensión de las miserias humanas, que reconoce el derecho que todos tenemos a equivocarnos, sin por ello dejar de admirar el fondo de grandeza que existe en cada hombre, aun en medio de su pecado.

# APRECIO

*"Buscando el bien de nuestros semejantes, encontramos el nuestro"*

Platón

Ninguna creencia, ningún juicio es más importante que el que nos hemos formado sobre nosotros mismos. Por eso, los padres y profesores hemos de tener bien presente que el interés primario de todo educador ha de centrarse en lo que nuestros hijos y educandos piensan de sí mismos.

Las creencias de cualquier sujeto sobre sí mismo son los factores más decisivos en la determinación de su éxito y de su felicidad futura.

Dice acertadamente Wayne W. Dyer: «La imagen de tu hijo sobre sí mismo es el resultado directo del tipo de estímulos que recibe de ti cotidianamente. Si quieres tener un indicador que te Pronostique con bastante exactitud qué tipo de adultos llegarán a ser, hazte esta pregunta: ¿qué piensan de sí mismos?» .No se trata, pues, de lo que podamos pensar nosotros como padres o sus amigos, maestros u otros familiares.

Las preguntas que debemos hacernos son:

— ¿Se encuentran a gusto con su aspecto físico? ¿Se aceptan?

— ¿Se sienten inteligentes y capaces?

— ¿Tienen confianza y seguridad en sí mismos de que pueden llevar a feliz término cualquier tarea antes de haberla empezado?

— ¿Se tienen por seres dignos de consideración y aprecio?

Cuando un niño aprende a quererse, a confiar y a tener un elevado concepto de sí, a ser valorado y respetado y a respetarse a sí mismo, no hay obstáculos insalvables para su total realización como ser humano. Sin duda, la frase más rentable y provechosa que debería escuchar de labios de sus padres cualquier niño sería: Te aprecio, hijo, y creo en ti.

## LA AUTOVALORACIÓN Y LA CONFIANZA, BASES DEL APRECIO

*"El principio más profundo del carácter humano es el anhelo de ser apreciado"*

Carlyle

*"Encuéntrate y se tu mismo; recuerda que no hay nadie como tú"*

Dale Carregie

La autovaloración incluye la propia visión global que posee cada sujeto de sí mismo como ser humano. Esa visión está determinada por la valoración que han hecho de cada uno de nosotros las personas más decisivas e importantes de nuestra vida, especialmente los padres y los profesores. Cuando tratamos a nuestros hijos y alumnos como seres dignos de atención, atractivos e importantes, terminan haciéndose merecedores de las expectativas que hemos puesto en ellos y creyendo de sí mismos aquello que nosotros decimos y pensamos.

Las primeras semillas de la autovaloración las plantamos los padres, y para facilitar el desarrollo de un sano aprecio de sí mismo hemos de enseñarles desde la infancia a descubrir en su interior lo mejor de

su personalidad, las cualidades más relevantes. Hay que animarles a verse como personas valiosas hasta cuando no les salen las cosas bien. Que el considerarse importantes, dignos y valiosos sea independiente de cualquier actuación o conducta en particular.

La confianza en sí mismo. Vemos que la autoapreciación se evalúa refiriéndola a las actitudes, las cuales dependen en buena medida de la opinión que nos han ayudado a formar los demás sobre nosotros mismos. La confianza en nosotros mismos, sin embargo, se mide en términos de comportamiento. Acciones positivas, comportamientos eficaces, esfuerzos seguidos de éxito..., constituyen la materia prima con la que construimos y sustentamos la confianza en nosotros mismos.

Pero la confianza en uno mismo se desarrolla mediante la interacción constante de cuatro componentes cuyo denominador común es la acción: 1) disposición a correr riesgos; 2) aptitud para la persistencia, el tesón y el coraje; 3) sentirse valioso, y 4) pasar de inmediato a la acción, corrigiendo sobre la marcha cuando sea necesario.

Tratar a nuestros hijos como si ya fueran lo que pueden llegar a ser es la manera más inteligente, eficaz y práctica de impulsar su confianza en sí mismos. En vez de recordarles a cada instante sus limitaciones y escasos progresos, hemos de hablarles y tratarles como si ya fueran verdaderos campeones, como si hubieran logrado su máximo potencial, confirmándoles que creemos en ellos y albergamos esperanzas.

## PRÁCTICAS MAS COMUNES QUE REDUCEN LA AUTOVALORACIÓN POSITIVA

• Sorprender siempre a los hijos cuando se están comportando mal y no atenderles cuando realizan obras meritorias.

• Calificarles de malos y torpes por cometer errores. Los repetidos mensajes del adulto denunciando la maldad del niño llegarán a convencerle de que él no es capaz de buenas acciones.

• Transmitir al niño constantemente la idea de que le falta algo, de que es incompleto, de que tan sólo es un aprendiz de persona.

• No permitirles pensar por sí mismos y no darles responsabilidades. Si les enviamos constantes mensajes dando a entender que no creemos que puedan hacer correctamente las cosas y ni tan siquiera les permitimos intentarlo, estamos dando ocasión a que nuestros hijos abriguen muchas dudas sobre sí mismos.

• Ofrecer a nuestros hijos una imagen pobre sobre nosotros mismos, infravalorándonos, mostrándonos poco competentes.

• Criticarles constantemente cuando cometen errores, en lugar de sugerirles soluciones Y enseñarles a descubrir las causas que les condujeron al fracaso.

• Hablar de los hijos cuando están presentes, pero ignorándolos, como si no fueran personas, como si su presencia no contara para nada.

• Evitar el contacto físico y mantener demasiado las distancias. La carencia de muestras físicas de afecto conduce inexorablemente al niño a interiorizar la no ción de que no es digno de que se le abrace y se le quiera.

## CÓMO INCREMENTAR LA AUTOVALORACIÓN DE NUESTROS HIJOS

*“Lo peor que puede ocurrirle al hombre es llegar a pensar mal de sí mismo”*

Goethe

*“La facultad de amar y de admirar es el punto de partida para medir la grandeza de las almas elegidas”*

Carlyle

Tratando a cada hijo como ser humano único e irrepetible. Respetar esa condición única de cada niño incluye evitar comparaciones y permitirle ser diferente y mostrarse distinto; los padres debemos dar ejemplo de respeto a nosOtrOS mismos. Tratarnos con respeto y exigimos respeto; hemos de darles oportunidades de tomar decisiones y ser responsables. Confiarán en si mismos, sintiéndose capaces de obrar por su cuenta; hacerles comprender que ellos no son lo que hacen. Cualquiera es valioso independientemente de sus obras; elogiar, animar y albergar esperanzas en lugar de criticar; mostrarse alegres y positivos ante las dificultades y contratiempos y enseñarles a disfrutar de todo cada día y por las cosas más pequeñas; si es verdad que «llegamos a ser lo que pensamos», los padres, que somos las personas más importantes para nuestros hijos, tenemos en nuestras manos la posibilidad de que piensen positivamente, que crean en sí mismos

Los demás son el espejo en que nos miramos para descubrir que somos alguien en su consideración que somos el primer valor que descubrimos y en el que debemos creer. Pero también es cierto que, en la medida en que nos valoramos a nosotros mismos, aprendemos a valorar y a apreciar a los demás.

Hay un proceso distorsionador de la realidad que es la sublimación, el idealismo con que a veces hipervaloramos a las personas O cosas. Es típico el caso del adolescente que idealiza a la mujer que hace objeto de su primer amor. Alguien ha dicho que el enamoramiento hace estúpidos a los enamorados. Pero, sin llegar a juicio tan peyorativo, la experiencia tiene que mantenernos dentro de los límites de un sano realismo. La cancioncilla popular corrige: «Dicen que el amor es ciego, pero nadie besa a una pared». Y Martín Descalzo nos aconsejaba: «Quien se desposa con una ilusión, dará a luz un desengaño».

El sentimiento no debe ofuscar nuestro aprecio por las personas ni para sobrevalorarlas ni para infravalorarlas. «No hay hombre grande para su ayuda de cámara", enseña la sabiduría popular. Pero, aunque la cabeza nos haga corregir el impulso estimativo de nuestro sentimiento, podemos y debemos admitir la crítica ajustada a la realidad para apreciar a las personas sencillamente tal como son, sin deformaciones ni idealizaciones.

Una madre ama a todos sus hijos con un amor especial, cada uno de ellos es «hijo único» en el amor de su madre; pero es capaz de quererlo más allá de sus defectos o limitaciones. Cuanto más necesitado esté un hijo, tanto más le manifestará su aprecio.

Podemos apreciar al prójimo sin por ello cerrar los ojos a la verdad, sin comulgar con ruedas de molino; pero la prudencia, la caridad o el sentido común nos harán callar en muchas ocasiones o nos permitirán hablar en su defensa a loas según convenga.

Sucede con frecuencia que prestamos más atención al alumno que más destaca, al más agraciado, al más capacitado. Mientras que el niño tímido. el inseguro, el que no confía en sí mismo pasa inadvertido para nosotros o apenas le hacemos caso. Es un error educativo que hemos de evitar cuidadosamente, dirigiendo nuestra palabra a aquel que más le cuesta hablar, sonriendo al huraño y aplaudiendo los pequeños logros que vaya obteniendo el niño falto de seguridad.

«De hombre a hombre no va nada», dice el castizo, pero siempre ha habido diferencias y en nuestra estima hay acepción de personas y manifestamos fácilmente nuestras preferencias por unos postergando a otros. «No hay hombre grande...», acabamos de decir; pero también es cierto que «no hay hombre pequeño», que a ninguno podemos considerar inútil.

El gran patriarca del monacato occidental, San Benito, dejó escrito en su regla más o menos estas palabras: «Y con frecuencia el superior escuche al inferior, porque muchas veces Dios descubre las cosas más grandes a las almas más sencillas».

*"Hermanos, no despreciéis a los hombres por sus pecados, amadles aunque sean pecadores, pues un tal amor es el que nos hace semejantes a Dios"*

F. Dostoiewsky

# ARMONÍA PSICOFÍSICA

*“El éxito es una cuestión de perseverar cuando los demás ya han renunciado”*
Wiliam Feater

*“Lo que vale no es una victoria ocasional, lo que realmente cuenta son muchos pequeños triunfos sucesivos”*
Robert J. Ringer

*“La paz interior es la luz que viste a las personas”*
R. Ramis Alonso

Es comúnmente admitido que toda persona mentalmente bien equipada, necesariamente es persona reflexiva. Es fundamental, por tanto, reflexionar y medir la trascendencia de nuestras palabras y de nuestros actos. Pero, además, el equilibrio mental y psíquico incluye, sin duda, la salud física. La simultaneidad del equilibrio físico y mental es una realidad, obligada y necesaria en toda personalidad madura. Los siguientes puntos nos ayudarán a comprender mejor la interacción entre los distintos componentes del equilibrio psicofísico.

1. **Razonar de forma objetiva.** La persona equilibrada ha de tener siempre la inquietud sana de ver las cosas con objetividad y llegar hasta las causas de los hechos y de las conductas, razonando acertadamente, con mesura y profunda reflexión.

2. **Serenidad, calma y dominio de sí.** No es posible la objetividad y el juicio sereno, si nos encontramos bajo los efectos de impulsos incontrolados como la ira y la venganza o cualquier otra pulsión. La serenidad, la calma y el dominio de nosotros mismos, que constituyen la conditio sine qua non para la objetividad y la reflexión serena, hemos de activarlos cada día mediante la práctica de la relajación física y mental.

3. **Dialogicidad, espíritu abierto.** El tercer componente del equilibrio mental y psíquico es la dialogicidad, la actitud para estar abierto a los demás, tener un espíritu generoso y ser capaz de ponerse en el lugar del otro y comprenderle desde su mismidad y desde su propia circunstancia, por paradójico que pueda parecerle a algunos.

4. **Salud.** Sin duda, la salud es una de las más importantes llaves de la felicidad y del equilibrio en cualquier ser humano. ¿De qué nos pueden servir todos los honores, riquezas y fama, si carecemos de salud? La salud, en gran medida, es el resultado de lo que cada uno hacemos en beneficio del buen funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo. Cuidar de nuestra salud es, sobre todo, no cometer abusos, prevenir antes que curar. Dejo a la reflexión del lector los puntos básicos de los que depende la salud:

a) Alimentarse correctamente: comer de todo de forma moderada.

b) Respirar bien, buscar el aire puro y fresco y el contacto con la naturaleza. Ejercicios frecuentes de respiración profunda.

c) No descuidar el ejercicio físico, practicar algún deporte de manera racional y adaptada a la edad y posibilidades. Como dice el doctor Hawley: «El ejercicio fortalece los músculos, especialmente los del corazón, contribuye a la oxigenación de la sangre y mejora la salud».

d) Al trabajo ha de seguir el necesario descanso reparador. Duerme lo que necesites, tómate un descanso semanal y disfruta las vacaciones.

e) El Sol, el aire puro y la Naturaleza son fuentes de salud; bebe en ellas sin limitaciones.

f) Toma, al menos, dos litros de agua por día y sólo agua, especialmente una o dos horas antes de comer y dos o tres horas después.

g) Prescinde por completo del alccohol y del tabaco, que son los dos destructores más habituales de la salud.

5. **Lucidez mental y psíquica.** La conjunción y perfecta interacción entre un razonamiento objetivo, mesurado y profundo, la actitud de calma y control de sí mismo y el practicar habitualmente la dialogicidad con espíritu abierto, comprendiendo la propia realidad y la de los demás, conducen al estado de lucidez mental y psíquica de las personas que obran responsablemente, asistidas por una profundidad reflexiva.

6. **El sentido común y las soluciones maduras y sanas.** Son productos de cuanto hemos venido señalando en los apartados anteriores, contando siempre con un saludable estado de salud, haciendo buena la ya clásica frase mens sana in corpore sano.

7. **Armonía psicofísica como actitud.** Es la generadora de pensamientos positivos y acciones eficaces; está presente en cualquier toma de decisión y da sentido y consistencia a la propia vida.

## CÓMO VENCER LA IRA Y LA ANSIEDAD

*“El héroe no es impulsivo. Se prepara”*

David Seabury

“No hay nada brillante ni excepcional en la historia de la vida salvo, quizás, esta única cosa: hice aquello que, a mi juicio, tenía que ser hecho. Y cuando mi mente decidía hacerlo, yo entraba en acción”

Roosevelt

*“El éxito es una cuestión de perseverar cuando los demás ya han renunciado”*

Willian Feater

La ansiedad, la cólera y la ira son las emociones que más enfermedades psíquicas y físicas pueden producir. Cuando nos dominan, nos olvidamos de toda sensatez Son los grandes enemigos del equilibrio psicofísico. La ira y la ansiedad se aprenden. Son hábitos que se adquieren observando a los padres, fundamentalmente. La ira representa un fallo en la comunicación humana. Hay quien utiliza la ira para infundir miedo y controlar a los demás. Otros se consideran víctimas y la emplean para racionalizar su escasa autoestima y falta de éxitos. Finalmente, la ira puede deberse a un desequilibrio químico.

¿Cómo vencer la ira y la ansiedad? Dando tiempo a que el tálamo (estación de paso de sensaciones y pulsiones) trasmita el estado de cólera o ansiedad a la estación de la razón y de la reflexión del cerebro.

Cuando la ira, la cólera o cualquier pulsión tienda a dominarnos, respiremos profundamente, despacio, con lentitud, dando tiempo (contar hasta cien) a que sea la frialdad del cerebro (que piensa y controla) y no el tálamo (caliente e irreflexivo) que se haga cargo de la situación.

A cuanto llevamos dicho deseo añadir algunos 1 principios básicos que, al propiciar de manera directa una actitud mental positiva, indirectamente también contribuyen a que el equilibrio y la armonía física y psicológica del individuo se potencien y mantengan. Ahí van esos principios:

• **Primera realidad.** Los problemas son una 1 parte integral y continua de la experiencia de la vida y lo sensato y práctico es aceptar que la realidad de la vida humana está plagada de dificultades, que los problemas son un componente de la vida y que es absurdo perder el tiempo en lamentaciones. Por eso, las personas sobresalientes y sensatas tienen algo en común, que es no desanimarse y «pasar a la acción», sabiendo que los fracasos ofrecen una información valiosísima para indicarnos con claridad cuáles son los caminos o alternativas que ya no debemos seguir la próxima vez. Hay que convertir los fracasos en "guías útiles y no en señales de rendición», como afirma LE. Casona, y determinar con claridad qué debemos hacer cómo, cuándo y con qué medios.

• **Segunda realidad.** Nada tiene una sola cara y por cada punto positivo hay otro negativo, por cada negación, una afirmación compensadora El universo está regido por una ley natural del equilibrio, equivalente a la ley de compensación de Emerson: «día-noche», «vida-muerte», «calor-frío», «electrones-protones», «macho-hembra»....

Apoyados en esta ley natural de compensación y equilibrio en la que todos estamos Inmersos podemos afianzar la confianza en nosotros mismos e incrementar sin medida nuestra fe y esperanza de lograr lo que , nos proponemos y tratar de descubrir lo antes posible la compensación positiva de cada situación negativa. El secreto del éxito estaría, por tanto, en maximizar lo positivo de cada situación negativa y conseguir que cada fracaso nos proporcione las semillas de un éxito equivalente.

• **Tercera realidad.** El que aparezca la compensación positiva ante cualquier hecho negativo sólo es cuestión de insistir sin desfallecer; de tiempo y de tesón. Si intento algo 25 veces, quedando invariables los demás factores, las probabilidades de éxito serán más del doble que silo intento lO veces. Hay ejemplos vivos de gran tesón y empeño como es el caso de A. Lincoln que estuvo 28 años sin empleo, fracasó en los negocios, padeció una grave crisis nerviosa y cuando se presentó para varios cargos públicos sufrió muchas derrotas. Por fin, ganó las elecciones y fue presidente de EE.UU. De este hombre de férrea voluntad es esta frase: «Si dispusiera de ocho horas para cortar un árbol, me pasaría seis horas afilando el hacha».

• **Cuarta realidad.** Una buena forma de lograr nuestros propósitos es forjarnos una rica y poderosa imagen mental, nítida y clara y Sentirnos ya como si lo hubiéramos logrado, con la misma euforia y entusiasmo. Según la teoría holográfica del Dr. Pribam, nuestra mente tiene la facultad de alojar imágenes holográficas tnidimensionales de aquello que visualiza de forma imaginaria. Les imágenes holográficas estimulan los Sentidos y las transforman en equivalentes físicos, en realidades

Si nuestra mente cree firmemente que algo es cierto, entonces estimula los sentidos para atraer nosotros cuanto sea necesario para convertir la imagenen su equivalente realidad física. Acertadamente lo expresó Napoleón Hill con estas palabras: «Si estamos en condiciones para recibir una cosa, ésta aparecerá».

• • **Quinta realidad.** Tener siempre nuestra .mente abierta a la esperanza sin límites, apoyándonos en los logros obtenidos, en experiencias anteriores que hayan sido positivas.

Se trata de creer en nosotros mismos y de sentirnos capaces, puesto que lo hemos sido en otras ocasiones. Si, por el contrario, centramos nuestra atención sólo en las experiencias pasadas que fueron un fracaso, cerraremos al instante la puerta de la esperanza y de la confianza en nosotros mismos reduciendo en gran medida las posibilidades de éxito

• **Sexta realidad**. Utilizar siempre el pensamiento alternativo o la costumbre de encontrar nuevos caminos, nuevos recursos, nuevas alternativas cuando surgen los problemas y dificultades; jamás caer en el absurdo de quedarse bloqueado e inactivo, lamentando nuestra incapacidad, desgracia o mala suerte.

• **Séptima realidad.** Tuya es la elección. No hay nada especial que abra las puertas del éxito. El logro de resultados positivos tiene que ver poco con una inteligencia superior o con poseer habilidades especiales. Se trata solamente de <-pasar a la acción», de «elegir» llevar a la práctica estos hábitos sencillos que las personas de éxito practican cada día. Es el hábito de la autodisciplina, de la responsabilidad y de hacerse cargo de uno mismo, que se hace patente en la acción continuada y esperanzada, lo que produce resultados verdaderamente satisfactorios. Las palabras mágicas son: tesón en la acción inteligente.

# AUTENTICIDAD

*"Es precisamente por la posibilidad que todo ser humano tiene de ser inauténtico por lo que, en principio, es susceptible de neurosis"*

R. Titone

*"Nadie es tan desgraciado como el que aspira a ser alguien y algo distinto de la persona que es en cuerpo y alma"*

Angela Patri

Para poder hablar de autenticidad es obligado definir el término sinceridad con el que generalmente se le suele identificar. Por paradójico que pudiera parecer a primera vista, no es lo mismo sinceridad que autenticidad. Se puede ser sincero, pero no auténtico. La autenticidad va mucho más allá, tiene mayor profundidad y es de rango superior. Sinceridad es la adecuación entre lo que se piensa ose siente y lo que se dice. Autenticidad es la adecuación entre lo que se piensa, se dice y se hace y lo que se debe hacer. En definitiva, sólo seré auténtico cuando lo que piense, sienta y diga corresponda a la realidad de mi deber ser.

No pocos jóvenes de hoy piensan que por ser sinceros, decir lo que piensan, ya son auténticos; pero sólo lo serán de verdad en la medida en que sus conductas respondan a la llamada de los valores. Para mí, esa llamada de los valores es lo mismo que el deber ser.

Las neurosis, el trastorno psíquico y mental, la escisión de la persona se instala allí donde hay una ruptura entre el ser y el deber ser.

Escasea tanto la autenticidad y es un valor tan cotizado como raro, especialmente en los tiempos que corren, porque por un lado va la conducta y por otro los ideales. ¿Se puede vivir sin ideales? No. Todos necesitamos esa guía interior que se apoya en la interiorización de una jerarquía de valores que nos sirve como punto de referencia de la conducta.

La mayor parte de los problemas que aquejan al hombre de hoy están motivados porque no se tiene un cuadro de referencia interno, una filosofía de la vida, un ideal, un deber ser que vaya en la misma línea de nuestra conducta habitual .En definitiva, se trata de llevar a la realidad de nuestra vida diaria aquel principio de la moral personalista que dice: «Hemos de acostumbrarnos a vivir como pensamos, pues de lo contrario acabaremos por pensar como vivimos.»

## LA MEJOR DE LAS COSTUMBRES, DECIR SIEMPRE LA VERDAD

*"Encuéntrate y sé tu mismo, recuerda que no hay nadie como tú"*

Dale Carnegie

Hace más de dos milenios, Ciro, rey de Persia, afirmaba que «lo más importante que se debe aprender en la vida es a decir siempre la verdad». Decir la verdad es el camino más seguro para llegar a ser auténticos, para que se dé una completa coherencia entre nuestras palabras y nuestras acciones. Es éste un valor imnrescindible que hemos de cultivar todos los educadores. No daremos un solo paso en nuestro quehacer educativo, si el educando percibe doblez, falsedad o fingimiento en lo que decimos o en lo que hacemos.

Cuando decimos y/o hacemos lo contrario de lo que pensamos, abrimos un abismo entre nosotros y la parte más noble que nos sustenta, nuestra propia mismidad. entre nosotros y entre aquellos que confiaban hallar en nuestra conducta un modelo para cincelar su propio deber ser, su cuadro de referencia interno. Recordemos siempre que la sinceridad es el alma de todo diálogo. Decir siempre la verdad, enseñarla y exigirla a nuestros hijos desde los primeros años es importante, entre otras razones porque la autenticidad educa por sí misma, motiva, convence e impulsa a las acciones nobles, a la responsabilidad, al buen entendimiento, al diálogo y a la convivencia pacífica.

No es posible referirnos a la autenticidad sin que la materia nos aporte al instante la ya citada frase de Guardini: «Educamos más por lo que somos y hacemos que por lo que decimos...» Será nuestro ejemplo constante de autenticidad, de coherencia entre nuestras acciones y esa guía interior que dé sentido y valor a nuestra vida, lo que contagie a nuestros educandos a ser defensores de la verdad, a encontrar su motivo, su razón para vivir, su ideal.

## SE TU MISMO

*“Feliz el hombre que continua siendo el niño que fue”*
Charles Peguy

*“No hay cosa mas hermosa que la verdad y sólo ella es amable”*
Boileau

Cada individuo es distinto de los demás y tiene derecho a ser respetado en su originalidad. Existe una especie de fobia a ser considerado diferente, como si fuéramos un «bicho raro». Por eso muchos se empeñan en pasar desapercibidos, en no destacar, no sobresalir, reprimiendo con frecuencia muchas posibilidades de autorreallzación, sólo por no significarse.

No hay peor injusticia que la de tratar por igual lo que de por sí es diferente. Por tal razón no podemos entender la educación en masa más que como una aberración educativa, pues no educamos borregos, sino personas. O la educación es diferenciada o no hay educación. «Hay tantos tipos de educación cuantos individuos hay», es un principio fundamental de la educación personalizada, que pretende ser fiel a la individualidad del educando.

Respetar la individualidad significa respetar el derecho que cada uno tiene a ser distinto de los demás; dejar a cada cual que sea él mismo, sin pretender imponerle nuestras propias expectativas.

Cuando no aceptamos al individuo tal corno es, y le ponemos condiciones en nuestra estima, le estamos forzando a traicionarse a sí mismo, a ponerse la máscara de una imagen ficticia, la «imagen social» de lo que «debe ser», que oculta muchas veces la imagen real de su yo profundo.

Cuando esa «imagen social», convencionalmente asumida, y la «imagen originaria» que cada uno lleva consigo no coinciden, aparece la inautenticidad y, por consiguiente, la amenaza de la neurosis. El individuo ha perdido al niño-hombre que llevaba dentro por la falsa promesa de las expectativas que otros le ofrecían.

## PARA FOMENTAR LA AUTENTICIDAD

a) Clarificar bien la ideas de los niños. Marcar unas directrices muy concretas para que nuestros hijos sepan a qué atenerse y no mandar jamás cosas que no son razonables.

b) Que haya siempre una perfecta coherencia entre lo que exigimos a nuestros hijos y la conducta que observamos los padres. Alguien ha apuntado la incongruencia de quien trata de dar lecciones a sus hijos con un vaso de vino en una mano y un cigarrillo en la otra.

c) Exigir el cumplimiento de la palabra dada. Que nuestra forma de proceder les sirva de ejemplo. Al comprometer nuestra palabra nos comprometemos a nosotros mismos. Antes, la palabra de un hombre comprometía su vida y su honor; hoy, por falta de sinceridad y autenticidad, se desconfía sistemáticamente del otro, por lo que es necesario recurrir con tanta frecuencia a la fuerza obligatoria de la ley.

d) Convencer al niño de que es más ventajoso decir siemPre la verdad. La paz y tranquilidad que se siente interiormente por haber sido fiel a uno mismo. Al mismo tiempo, debemos estar atentos a alabar su sinceridad y autenticidad, mostrándonos orgullosos.

e) Cuando el niño mienta para librarse de burlas y críticas, en lugar de reprocharle su mala acción y ridiculizarle, ofrezcámosle alguna alternativa para tener éxito en lo que haga. Hay que asegurarle que a su sinceridad seguirá siempre nuestro respeto y ayuda.

f) Procuremos que la sinceridad, el proceder auténtico, se vuelva rentable para el niño. Falca confesada y reconocida es falta perdonada. Permitir la equivocación y dar tiempo para la corrección.

# AUTOCONTROL

*“El que se domina a sí mismo irradia de todo su ser tal ascendiente que sin esfuerzo disipa las dudas de quienes están a su alrededor”*

O. S. Marden

*“Control significa ser el amo de tu propio destino, ser la única persona que decide cómo va a vivir, a reaccionar y a sentir en todas las situaciones que la vida le presenta”*

W:W: Dyer

Hacerse a sí mismo es un valor que va tornando forma en el ser humano, a medida que crece en edad y en inteligencia y se va haciendo más autónomo, más responsable y maduro. Para llevar las riendas de la propia existencia, sortear los obstáculos que surgen a cada paso, saber frenar y acelerar en el momento oportuno, conducir a velocidad prudencial, con firmeza y mesura, sin peligro para los demás. por las autopistas del mundo de hoy, la delicada máquina de nuestra persona, de nuestro yo, exige un elevado índice de autocontrol, al que sólo es posible acceder por dos vías obligadas: la del conocimiento de nosotros mismos y la del dominio y control responsable de nuestros actos. El conocimiento de uno mismo es tarea de siempre y de todas las edades, ya que nunca termina, pero nos mantiene activos, mirando hacia nuestro interior en la alentadora autocrítica que permite calibrar el potencial de nuestras posibilidades para superar las dificultades y lograr una mayor eficacia, actuando con optimismo y con renovada confianza.

El conocimiento de nosotros mismos, sin cejar de ser realista y objetivo, ha de permitirnos localizar la atención en nuestras cualidades más relevantes. aquellas que nos permitan sentar las bases de una autoestima que nos impulse a la acción y realización de nuestros mejores deseos, de nuestros ideales. Un obstáculo que fácilmente puede surgir al mirar hacia dentro de nosotros mismos con ojos de sincera autocrítica, con justicia y sin presunción es que caigamos en la auto-compasión y el desánimo al ver nuestras carencias y Iimitaciones y la distancia a que nos encontramos de nuestros ideales y objetivos.

Pero es precisamente la toma de conciencia de lo que somos y de nuestras más preciadas y relevantes aptitudes lo que potenciará nuestro esfuerzo y disposición para la lucha, alentándonos a apuntar bien alto en la dirección segura de lo que debemos ser. El conocimiento de nosotros mismos nos permitirá averiguar lo que podemos llegar a ser sin perder la referencia y la guía de lo que debemos ser, de nuestros ideales.

AUTOANÁLISIS PARA EL CONOCIMIENTO DE SI MISMO

*“Cuenta hasta diez antes de hablar, si estás disgustado. Y hasta cien, si estás colérico”*

Jefferson

Hemos de saber explorar nuestras posibilidades y formularnos preguntas que nos lleven a la reflexión, pero una reflexión activa y dinámica que nos sirva de acicate para mantener un esfuerzo bien orientado, perseverante y entusiasta para el perfeccionamiento de nosotros mismos y de las obras que emprendamos.

Preguntas para el autoanálisis.

1. ¿**Cuáles son los ideales que conforman mi deber ser, mi guía interior,** mi cuadro de referencia, interno, por los que merece la pena luchar durante mi existencia?

2. ¿**En qué medida me esfuerzo por alcanzar esos ideales** y pongo constancia y tesón, sin dejarme arrastrar por el desaliento?

3. ¿**Qué estoy haciendo ahora y qué pienso hacer en adelante** para aumentar el potencial de mis aptitudes y conocimientos de manera integral?

4. ¿**Soy consciente de que únicamente yo soy el responsable** de mis éxitos y de mis fracasos y de que la única actitud inteligente y práctica es amueblar la mente con pensamientos positivos y sembrar en el corazón y en la voluntad esperanza y confianza, incluso cuando parezca todo perdido?

5. ¿**Ejerzo verdadero control y dominio sobre mis palabras y mis actos**?

6. ¿**He descubierto ya mis cualidades negativas**, mis limitaciones, carencias y defectos? Las pondré por escrito. Sacarlas a la luz es ya el comienzo de la victoria.

7. ¿**Una vez detectadas, aisladas y controladas** esas cualidades negativas. ¿las analizo con calma, seguridad y confianza y establezco un plan de acción para convertirlas en positivas y servirme de su potencial, canalizándolas de la manera más razonable para que no se conviertan en un obstáculo en mi vida?

8. ¿**He llegado ya a la firme convicción de que la autocompasión, el derrotismo, el hacer de todo un drama** y culpar a los otros de mis carencias y errores son la prueba más evidente de inmadurez y de ineficacia y el camino seguro hacia el fracaso y la neurosis?

## LA MIRADA HACIA EL INTERIOR

«Los hombres de hoy día viven hacia fuera, olvidando la vida interior», dice el eminente psicólogo José Luis Pinillos. Es imprescindible la reflexión serena de la mente, la mirada limpia y profunda que escrudriñe nuestros afectos, sentimientos y actitudes, a fin de llevar la paz y el equilibrio a nuestro espíritu, proyectando nuestra existencia desde la autenticidad del más puro y noble entendimiento con nosotros mismos. La forma de ver tanto la propia realidad como la realidad de los demás dependerá de la guía interior, que sirva de punto de referencia a nuestras conductas.

La carencia de valores en el mundo de hoy obedece sin duda, a que prácticamente todos vivimos hacia fuera y estamos olvidando el cultivo de la vida interior. Hemos perdido el instrumento más valioso para construir nuestros ideales, y es conocernos a nosotros mismos.

Dice el doctor R. Carballo que «por muy a prueba que sometan las circunstancias al hombre, la principal prueba del hombre consiste en enfrentarse consigo mismo». Nos conocemos mal porque eludimos en lo posible mirar a nuestro interior y enfrentarnos a nuestra propia realidad. Es más cómodo echar mano a mecanismos de defensa, a la disculpa y al autoengaño.

El hombre de hoy flota a la deriva, sin convicciones, sin firmeza, sin horizontes... El gran vacío moral que le caracteriza le está llevando a convertirse en el peor enemigo de sí mismo, atenazado por la ambición, las riquezas, la fama y el afán de aparentar. Sin esa necesaria mirada, serena y profunda, hacia el interior de nosotros mismos, cada vez seremos más vulnerables y fáciles de manipular mentalmente por el entorno. «Si quieres algo bueno, búscalo en ti mismo», decía Epícteto. No hay duda de que conocerse a sí mismo conduce al hombre a convertirse en el artífice de su propia vida.

Existen en cada ser humano, en estado latente, infinitas posibilidades de perfección, aptitudes y cualidades que han de ser despertadas y cultivadas al más elevado grado de perfección para que podamos hacer el mayor bien que seamos capaces de realizar. Conocernos a nosotros mismos nos lleva, además, a los niveles más altos de perfección a que nos es posible aspirar en esta vida. Nuestro fin, como el fin de la humanidad, en palabras de Renán, «no es la aventura, sino la perfección intelectual y moral». Ese perfeccionamiento individual que, como alguien ha dicho, «no consiste en hacer cosas extraordinarias, sino en hacer bien las cosas ordinarias».

AUTODOMINIO MENTAL

*"Más difícil es vencernos a nosotros mismos que a nuestros enemigos"*

Séneca

*"El porvenir de un hombre no está en las estrellas, sino en su voluntad y en el dominio de sí mismo"*

Shekespeare "

*"Una de las cosas más bella de la vida es que nadie puede intentar ayudar a los demás sinceramente, sin ayudarse también a sí mismo"*

R. W. Emerson

Hemos visto que el primer objetivo que nos hemos de proponer para el logro de un perfecto autocontrol es conocernos a nosotros mismos, mediante la introspección y la reflexión retrospectiva sobre nuestra realidad existencial, nuestras aptitudes y valores. Ahora abordamos la segunda condición para el autocontrol, que es el dominio de sí mismo, de la impulsividad y de la tensión mediante el autodominio mental.

Los actos de autodominio mental por los que dirigimos nuestros pensamientos de forma positiva y saludable hemos de convertirlos en hábitos, en actitud serena que facilite el control de los impulsos, la ponderación, la reflexión y la calma.

Pensar bien antes de hablar y obrar, sin exaltación y sin permitir que la sobreexcitación de los impulsos y sentimientos nos haga perder el control sobre nuestras palabras y acciones es un objetivo imprescindible para todo ser humano que aspire a la felicidad y al equilibrio mental y psíquico.

Decía Goethe que el hombre se libera de todos los poderes y ataduras que encadenan al mundo cuando adquiere el dominio de sí mismo. Y es que todo aquello que digamos o hagamos de manera impulsiva e irreflexiva está condenado al fracaso y nos perjudicará en mayor o menor medida. Es fundamental, por tanto, habituarnos a encarar las cosas con reflexión, calma y serenidad de juicio. La Biblia está llena de consejos y sabias sugerencias que apoyan de forma directa y clara el autodominio mental. Veamos algunos del libro de los Proverbios: «Como ciudad derribada y sin muro es el hombre cuyo espíritu no tiene rienda» (Pr 25, 28). «El que tarde se aira es grande de entendimiento, mas el corto de espíritu engrandece el desatino» (Pr 14,29). Todos sabemos que tenemos nervios que transmiten y reciben mensajes. Disponemos de un sistema nervioso autónomo que funciona de manera automática con una red de mensajes que cambia constantemente. Sin este maravilloso sistema no podríamos hacer nada. No sólo trabaja mediante todos los nervios

del cuerpo, sino que puede hacer que ciertas glándulas segreguen fluidos que se incorporan a la sangre; estos fluidos causan reacciones similares a las que provocarían los impulsos nerviosos.

El más importante de estos compuestos (fluidos) es la adrenalina, que prepara todo el cuerpo para la acción ante momentos de peligro. Los efectos de la adrenalina en dosis adecuadas son muy necesarios y beneficiosos. Por ejemplo, hace que el corazón lata con rapidez y energía en caso necesario, que las arterias de la piel se contraigan y dirijan la sangre a sitios más importantes, como los músculos, para reaccionar con rapidez en situaciones de apuro y peligro, etcétera. Pero el problema está cuando la cantidad de adrenalina segregada es habitualmente excesiva o cuando se segrega en grandes cantidades en momentos inadecuados. aunque sólo sea de vez en cuando.

Los estados de ansiedad, los ataques de ira y violencia incontrolada, las tensiones, etcétera. pueden reducirse a un grupo de síntomas físicos causados por un exceso de adrenalina. Pero parece ser que no existe. por ahora, una píldora que neutralice la acción de la adrenalina. El problema está en la manera de reaccionar todo el sistema nervioso. Es la psiquis (la mente; quien ha enseñado al sistema nervioso a

reaccionar de manera desproporcionada. Estamos ante un problema de origen psicológico, un estado psíquico con manifestaciones físicas y, en consecuencia, el tratamiento eficaz debe comenzar por la mente. El dominio de sí mismo o la habilidad por controlar nuestras palabras y acciones y saber encarar con calma y serenidad las situaciones difíciles se puede y debe intentar desde la ciencia psicológica.

El sistema nervioso autónomo funciona como el piloto automático de un avión y ejecuta sus programas con independencia de las acciones voluntarias. Por eso, aunque nos percatemos de que no hay motivo de preocupación, el organismo sigue reaccionando con señales de alarma. Si la adrenalina liberada por el sistema simpático es excesiva. El sistema simpático es el encargado de aumentar la excitación y las reacciones de lucha y huida, mientras que el sistema parasimpático se encarga de restablecer la calma y desacelerar el ritmo de excitación. Por medio de técnicas especiales de entrenamiento podemos llegar a ejercer un gran control voluntario del sistema nervioso, actuando sobre el parasimpático, fundamentalmente mediante la relajación y el control mental.

La relajación es el antídoto natural más efectivo de nuestro propio organismo contra la ansiedad, el nerviosismo, la tensión y la cólera, ya que no se puede actuar calmado y relajado y, al mismo tiempo, iracundo y tenso.

## RELAJACIÓN FÍSICA PARA EL CONTROL Y DOMINIO DE UNO MISMO

*“Un adulto controlado, organizado, correcto y entregado a su trabajo, debería ser capaz también de desinhibirse, bromear y ser como un niño pequeño cuando las circunstancias lo permiten”*

W. W. Dyer

El plan de acción para el autocontrol tiene como fin librarnos del hábito de pensar de manera negativa, impulsiva y descontrolada y entrenarnos en actitudes mentales positivas, controladas y calmadas. Este plan de acción para el autocontrol se compone de cinco tiempos o fases que han de darse de forma conjunta y en interacción.

1. Un cuerpo entrenado en la relajación, la respiración profunda y la calma. Es fundamental recuperar la habilidad para relajarse, desconectarse y librar nuestros músculos de las tensiones innecesarias. Aflojar todos los músculos de los brazos y las manos, cuello y hombros, rostro (frente, mandíbula, etc.), tobillos, piernas y nalgas, al tiempo que se desconecta la mente de todo pensamiento y se deja llevar por las sensaciones de reposo, descanso y aflojamiento general.

2. Desde un estado de calma, activar la mente a pensar de forma esperanzadora y positiva. Saber que es el miedo a los síntomas de temor, de ira o de nerviosismo lo que nos incapacita y no los síntomas mismos. Los pasos que hay que seguir son los siguientes:

a) Hacer una lista de síntomas y situaciones en las que se produce el descontrol de nosotros mismos.

b) ¿Qué situaciones producen un mayor descontrol y falta de dominio?

c) ¿Qué situaciones producen un menor descontrol y en las que podría empezar a ejercitarme desde un estado de relajación y calma?

d) ¿Qué situaciones intermedias me producen un descontrol que podría dominar dentro de poco tiempo?

e) Manteniendo siempre un estado de relajación y calma aceptable, empezar a enfrentarme con las situaciones en las que el dominio de mis acciones es mas fácil. Progresar después, por aproximaciones sucesivas, afrontando situaciones cada vez más complejas, pero sin pretender objetivos para los que no estamos preparados.

f) Cada nuevo intento debe ir precedido por una imagen mental clara de la nueva situación, viéndonos a nosotros mismos ya controlando esa situación desde la calma y el equilibrio. ¡Imaginémoslo que ya lo hemos logrado!

g) Llevar un registro o anotación con los logros obtenidos.

3. Pronostica de ti mismo que serás cada vez una persona con mayor autocontrol y harás realidad, con facilidad, aquello que esperas y predices sobre ti.

4. Controlar el propio enfado y la impulsividad dando tiempo al tiempo (contar hasta cien) para que los impulsos incontrolados no se disparen con toda su primariedad desde esa zona irreflexiva de nuestro cerebro hasta el tálamo. Hay que dar tiempo a que la mente contemple con frialdad y sin apasionamiento las cosas.

5. Felicítate con calor y entusiasmo cada vez que te encuentres sereno, en calma y con pleno dominio y control sobre tus actos.

Desde hoy nos será más fácil enfrentarnos al problema de la falta de dominio sobre nosotros mismos, porque sabemos qué es lo que nos sucede cuando nos domina la ansiedad, la ira y las tensiones y cómo debemos actuar para poner un remedio eficaz.

Ser dueño de uno mismo, autocontrolarse, no es una tarea fácil, ya que dentro de cada persona se libra una lucha permanente entre la mente, el pensamiento y las emociones y pasiones. Es aquí donde debe actuar la autodisciplina permitiendo que la mente, la razón guíe nuestra conducta y que siga bajo control los deseos instintivos de conseguir una satisfacción gratificante de forma inmediata. La persona verdaderamente autodisciplinada es al mismo tiempo libre al triunfar sobre sus emociones y pasiones y ser dueña de su destino.

La ley natural del equilibrio demuestra que las cosas que nos producen mayor cantidad de placer inmediato suelen ser las que más nos perjudican a largo plazo, bien sea en la salud, en la felicidad o en el éxito. Por la autodisciplina aprendemos a esperar pacientemente el día de la siega y de la recolección, como hace el sembrador cuando ilusionado y esperanzado derrama la semilla en los surcos abiertos.

Cualquiera que aspire a ser feliz, a realizar un proyecto de vida gratificante, a dar sentido a su vida, debe desarrollar el hábito de la autodisciplina, del control de sí mismo y de la paciente espera tras haber hecho día a día cuanto debe hacer con tesón y sin derrotismo. La autodisciplina confiere verdadero temple y vigor a la voluntad.

# AUTOESTIMA

*"La construcción de la autoestima es la pieza angular que permitirá a los niños desarrollar con plenitud lo que llevan dentro"*

Dorothy C. Briggs

*"Cuando alguien nos hace sentir culpables y pensar que "debemos" una disculpa, por lo general está intentando controlarnos de alguna forma"*

Penélope Russianoff

La visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo influye de manera decisiva en las elecciones y toma de decisiones y, en consecuencia, conforma el tipo de vida que nos creamos, nuestras actividades y valores.

Desde niños vamos construyendo nuestro propio concepto, nuestra autoimagen, el sentido de nosotros mismos, con arreglo a los mensajes que recibimos de nuestros padres, hermanos, familiares, amigos y maestros. Tal y como estas personas nos consideran, así creeremos que somos desde pequeñitos. No es, por tanto, una cuestión marginal o de relativa importancia, sino algo esencial.

En los últimos veinte años, tanto en el campo de la psicología como en el de la psicopedagogía, se viene insistiendo hasta la saciedad en la autoestima. La investigación en los países más avanzados es realmente masiva, ya que todos los autores coinciden en afirmar que la autoestima, en cuanto componente evaluativo del concepto de sí mismo, si logramos que sea elevada, constituye la mejor garantía de que un niño no va a convertirse en un problema, en principio; pero, además, la autoestima elevada es el pronóstico más fiable de madurez mental y psíquica y de una vida feliz, sobre todo cuando los niveles altos de autoestima no descienden durante la adolescencia y la juventud.

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. Es, por tanto, la suma de la autoconfianza, el sentimiento de la propia competencia y el respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos.

La autoestima se basa en la ingente cantidad y variedad de pensamientos, sentimientos, experiencias, vivencias y sensaciones que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra existencia, pero especialmente durante las primeras etapas de la vida: infancia y adolescencia. Ese conglomerado de sentimientos, creencias, experiencias y evaluaciones se canalizan hacia un concepto elevado y firme sobre nuestra propia valía o, por el contrario, cristalizan en una línea de inutilidad, desconfianza en sí mismo, indefensión y percepción negativa de la propia realidad existencial.

¿Por qué es tan importante la autoestima? Porque afecta a todas las facetas de nuestra vida y a todos nos es imprescindible, independientemente de nuestra edad, sexo, condición, nivel cultural, profesión u objetivos que nos hayamos marcado para el futuro. Alguien ha dicho que la autoestima es para el hombre lo mismo que el motor para un automóvil. La fuente donde beben las cualidades más relevantes, positivas y determinantes de una personalidad fuerte, sana, equilibrada y madura en la autoestima elevada. Es claro que si no se satisface en el ser humano la necesidad de autovaloración, tampoco se satisfarán otras necesidades. Quien se siente a gusto consigo mismo suele sentirse bien en la vida, desarrollar todo su potencial y creatividad y afrontar responsablemente y con eficacia los retos que se le planteen.

## COORDENADAS BÁSICAS PARA UNA AUTOESTIMA ELEVADA

*"El valor del hombre equivale a su autoestimación"*
Francois Rabelais

*"Lo trágico es que la mayoría de las personas buscan la autoconfianza y el autorespeto en todas partes menos dentro de sí mismos, y por ello fracasan en sus búsquedas"*
Nathaniel Branden

Las personas con fuerte sentido de la propia valía, con elevada autoestima, siempre se encuentran situadas en el espacio seguro que forman la coordenada del amor y la coordenada de la competencia. Todos los autores consultados están de acuerdo en que la fe en uno mismo, la autovaloración, descansa en dos creencias íntimas, firmes y claras:

a) Soy una persona amada incondicionalmente y soy digno del amor que recibo.

b) Soy competente, inteligente, válido y capaz. Soy alguien, tengo peso específico, puedo valerme por mí mismo y me encuentro integrado en mi entorno, dueño de mí mismo y de las circunstancias que estoy viviendo.

En la ficha 12, al referirme al aprecio de uno mismo, ya hice hincapié en la necesidad de trasladar a la mente y al corazón de nuestros hijos un mensaje claro que le repita constantemente: Te aprecio, hijo, y creo en ti. Y es que, si queremos construir una personalidad fuerte y bondadosa que les haga sentirse felices a nuestros hijos y descubrir la felicidad que reporta el hacer felices a los demás, hemos de poner todo nuestro empeño en el logro de los dos objetivos apuntados:

**a) El amor incondicional**, lo cual significa que cada uno de nosotros necesitamos ser queridos en virtud de nosotros mismos, de nuestra propia existencia, con independencia de nuestras aptitudes mejores y peores e incluso de nuestros actos. No podemos condicionar el amor a nuestros hijos a las calificaciones escolares, ni tampoco a su mejor o peor comportamiento.

El sentimiento de un amor incondicional proporciona consistencia afectiva y bondad, que tiende a transmitirse, a derramarse sobre los demás de forma equilibrada, respetuosa, sin tortuosidades, sin necesitar el chantaje afectivo o el dominar y utilizar a los otros para compensar las propias carencias.

**b) El sentimiento de la propia competencia** también es determinante para el logro de una autoestima elevada, pero las aptitudes, el sentirse competente y capaz, son importantes y enriquecen al ser humano en la medida en que se apoyan en el sentimiento, en la seguridad de ser amado incondicionalmente. Y es que los cimientos sobre los que descansa el edificio de nuestra personalidad son más profundos y firmes en la medida en que nos sentimos amados incondicionalmente desde la cuna. La competencia, la propia valía, son los muros de contención de ese edificio que se vendría abajo, y de poco servirían sin el profundo y firme cimiento del amor incondicional.

## LA AUTOESTIMA Y LA VIDA DIARIA

*"Cada paso que damos como adultos para incrementar nuestra propia autoestima, supone un regalo indirecto para nuestro hijo"*
D. C. Briggs

Elevar la autoestima de cualquier persona es la tarea más noble, el regalo más valioso que le podemos hacer ya que contribuimos a que desarrolle la convicción de que es estimado y valorado y que es competente para enfrentarse a la vida con confianza y optimismo y que merece la felicidad. En definitiva, desarrollar la autoestima propia y la de los demás es la forma más segura de crear felicidad a nuestro derredor.

Una persona con elevada autoestima irradiará sentimientos y actitudes positivas tanto hacia sí mismo como hacia los demás de diferentes maneras: mostrándose eufórico, sonriente, acogedor, optimista, creando ilusiones, mirando al rostro con franqueza, tendiendo la mano con firmeza y calor humano, etcétera. Obrando así, crea en su entorno un ambiente propicio, una corriente mágica del mismo signo, que induce y motiva a los demás a comportarse de forma semejante. Al sentirnos relajados y cómodos con nosotros mismos y ante los demás, creamos canales positivos de comunicación que incrementan el muto enriquecimiento. La autoestima influye claramente sobre nuestra conducta, ya que nos comportamos según nos vemos y según la valoración que hacemos en cada momento sobre nosotros mismos. Pero, curiosamente, nuestro comportamiento confirma y hace bueno el pronóstico o imagen que nosotros tenemos.

Difícilmente llegaremos a sentirnos valiosos y competentes, si nos conducimos de forma inconsciente e irreflexiva. Vivir conscientemente es conocer y comprender todo lo que afecta a nuestro propósito, valores, objetivos y metas y acomodar nuestra conducta a lo que observamos y conocemos de la manera más coherente y práctica. Se trata de crear el estado mental adecuado para el logro del objetivo que nos hemos marcado y, por tanto, de hacernos responsables de la acción emprendida. Sin duda, vivir conscientemente, reflexionando con serenidad sobre nuestras acciones, nos hace responsables y sienta las bases de la confianza y del respeto a nosotros mismos. En definitiva, viviremos de forma consciente, si vivimos con responsabilidad la realidad de cada día, sea cual sea, nos guste o no. Lo que importa es reconocer lo que es y lo que no es y que nuestros temores, deseos y rechazos no alteren para nada los hechos.

La autoestima depende del modo en que usemos nuestra conciencia, ya que los logros, especialmente humanos, son el reflejo de nuestra capacidad de pensar, de nuestra mente. Es la mente el medio fundamental de supervivencia del ser humano. Una vez conocida la realidad, necesitamos saber qué hacer, qué camino debemos tomar, cuáles son las nuevas conductas que tenemos que aprender. En definitiva, elegir. Vivir de manera responsable y consciente es elegir lo más adecuado a nuestros valores e intereses, a nuestros ideales, a ese deber ser hacia el que nos dirigimos con confianza desde la realidad de lo que somos.

Es verdad que cada cual es responsable de desarrollar su propia autoestima; pero, si somos bondadosos y nobles, no perderemos jamás la ocasión de incrementar la autoestima de los demás, fijándonos en sus cualidades y reconociendo su valía. Por desgracia, lo que abunda es lo contrario: ver en los demás lo peor de sí mismos, hacerles sentirse mal y despreciables.

Cada año pasan por mi consulta demasiados casos de adolescentes a quienes el desprecio, la burla y la maledicencia de sus propios compañeros de clase han convertido en criaturas que se desprecian e infravaloran. «Yo seré un maricón y estaré loco», decía un pobre chico muy introvertido e ingenuo, a quien todos habían convertido en objetivo de sus chanzas y burlas.

La labor que están obligados a hacer en estos casos los profesores y educadores no necesita comentarios.

## RETRATO ROBOT DE LAS PERSONAS CON AUTOESTIMA ELEVADA

*“La masiva investigación llevada a cabo muestra que la autoestima elevada constituye nuestra mejor garantía de que un niño no va a convertirse en un problema”*

D. C. Brigss

Las personas (niños o adultos) con un fuerte sentido de la propia valía suelen ser físicamente sanos, se aceptan tal como son físicamente, se encuentran más motivados a aprender, tienen mayor tolerancia a la frustración que la mayoría de las personas, saben tomar decisiones rápidas sin debatirse en la ambigüedad y la indefinición, no se acobardan fácilmente, son más creativos, espontáneos y curiosos, suelen tener más sentido del humor, aguantan mejor las bromas, tienen gran confianza en sí mismos, son

responsables y valerosos, se prestan a cooperar, ayudar a los demás y contribuir al bien social, están más inclinados a luchar por un ideal y unos valores morales por los que vivir, piensan bien de sí mismos y de los demás, desarrollan más sus potencialidades y, sobre todo, saben disfrutar el presente, ser felices.

Para mí, toda persona de elevada autoestima suele estar equipada con una personalidad madura, equilibrada y sana.

Hasta en lo físico se producen cambios notables a medida que se va incrementando la autoestima y el respeto a sí mismo: se mostrará el rostro más relajado y matinal, la mirada es vivaz y serena, la mandíbula se relaja, la voz es calmada, firme y clara, se habla sin nerviosismo, respirando seguridad; la postura es erecta, firme y equilibrada, el caminar es decidido. En general, todo el cuerpo expresa seguridad y decisión.

¿ VIVES DE FORMA CONSCIENTE Y RESPONSABLE O INCONSCIENTEMENTE?

*"La autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás, para proyectarnos hacia el éxito o hacia el fracaso"*

Nathaniel Branden

Todos adoptamos con más o menos frecuencia una de las dos actitudes siguientes (consciencia-inconsciencia) a lo largo de nuestra vida. Puntúate de 1 a 5 en cada una de ellas y comprueba el grado de tu consciencia e inconsciencia.

| VIVIR CONSCIENTEMENTE | VALORES | VIVIR DE MANERA INCONSCIENTE | VALORES |
| --- | --- | --- | --- |
| Honestidad, fidelidad a mis principios | 1-2-3-4-5 | Deshonestidad, fácil renuncia a las propias convicciones | 1-2-3-4-5 |
| Vivo el presente y me adapto a la realidad. | 1-2-3-4-5 | Vivo más en el pasado. | 1-2-3-4-5 |
| Pienso detenidamente lo que debo hacer | 1-2-3-4-5 | Actúo movido por impulsos de manera irreflexiva | 1-2-3-4-5 |
| Me enfrento a mi mismo | 1-2-3-4-5 | Evito verme tal como soy | 1-2-3-4-5 |
| Busco la claridad a toda costa | 1-2-3-4-5 | Me refugio en la indefinición y la vaguedad | 1-2-3-4-5 |
| Afronto la realidad, sea cual sea | 1-2-3-4-5 | Huyo de la realidad | 1-2-3-4-5 |
| Soy independiente en mis juicios | 1-2-3-4-5 | Prefiero regirme por la opinión de los otros | 1-2-3-4-5 |
| Actúo movido por los dictámenes de la razón | 1-2-3-4-5 | Me comporto de forma poco razonable | 1-2-3-4-5 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Trato de ver mis errores y corregirlos | 1-2-3-4-5 | Oculto mis errores y persevero en ellos | 1-2-3-4-5 |
| Actitud activa, valor para correr riesgos razonados | 1-2-3-4-5 | Actitud pasiva, falta de voluntad, temor excesivo al riesgo | 1-2-3-4-5 |
| Respeto y amo la verdad y la hago mi fiel compañera | 1-2-3-4-5 | La mentira preside mis actos, camina junto a mi | 1-2-3-4-5 |

# AUSTERIDAD

"Cuanto más se tiene, más se desea, y en vez de llenar, abrimos un vacío"
O. S. Marden

*"La moderación es el hilo de seda que corre por la cadena de perlas de todas las virtudes"*
Bishop Hall

El austero es verdaderamente rico y como tal se siente, ya que ha aprendido a contentarse con lo que tiene sin ansiar nada más y disfrutar en cada momento de cuanto los demás poseen. Sólo el que vive en sobriedad y templanza, sin esclavizarse a deseos insaciables de poseer y atesorar, encuentra la auténtica felicidad.

Muchos de los que hoy se tienen por ricos, son en realidad los seres más pobres y desheredados, ya que, a medida que atesoran propiedades y riquezas, aumenta sin medida su deseo insaciable de tener y demostrar lo que tienen, sintiéndose cada vez menos satisfechos, haciendo buena la frase de C.S. Marden:

«Cuanto más se tiene, más se desea, y en vez de llenar, abrimos un vacío».

El secreto de la felicidad, que sin duda conoce el austero, está en saber disfrutar de todas las cosas más bellas y maravillosas sin poseer títulos de propiedad, como el águila que saborea libre, dominadora y majestuosa el azul del cielo o el gamo que corre sin freno por el valle o la espesura, disfrutando de la incomparable y fresca belleza que les depara la naturaleza sin pasarles factura. Los humanos hemos de aprender a sentirnos dichosos y muy afortunados por todas las maravillas que pueden contemplar nuestros ojos y disfrutar nuestra sensibilidad, aunque otros figuren como propietarios de esas maravillas.

El hombre virtuoso y bueno, el verdadero sabio, es el que sabe gozar sin desenfreno, de forma sosegada, sin abandonarse a deseos insaciables, de todas las bondades y sanos placeres que ofrece por doquier y a raudales la madre naturaleza, pero dentro del orden que ella misma nos impone.

Al alcance de la mano, de nuestra mirada, de la fina captatividad e impresionabilidad de todos los sentidos libres, y dispuestas para ser contempladas y disfrutadas en todo su esplendor y belleza, se encuentran bien próximas a nosotros las riquezas y maravillas más rutilantes y de indescriptible valor y hermosura: el día y la noche, la aurora y el crepúsculo, el mar y el desierto, la selva llena de vida y de misterio, los valles y campiñas, las montañas que esconden sus crestas entre las nubes... El mundo entero con todas sus riquezas pertenece a los ojos dispuestos a descubrir, admirar y sentir su belleza, y a las mentes capaces de pensarlas.

Austeridad es tener más o menos, pero conformarse con poco, sin añoranzas ni desasosiegos que turben la paz y el equilibrio de espíritu, aunque sin escatimar el gozo y disfrute de todo lo demás, sin necesidad de poseerlo en exclusiva. Austeridad es amor y bondad, y practicar la sobriedad es pensar en los demás, es compartir. Si somos austeros, habrá para todos y podremos compartir. ¿Hay una palabra más bella, humana y profunda que compartir, aparte de la palabra amor?

## ¿ESTÁ REÑIDA LA RIQUEZA CON LA AUSTERIDAD?

"Lo mucho se vuelve poco sólo con desear otro poco más"
F. de Quevedo

No, siempre que las propiedades y riquezas sean un medio y no un fin en sí mismas y las sepamos utilizar en pro de causas nobles, de forma generosa y desinteresada para el bien social y de los demás necesitados.

La riqueza legítimamente adquirida mediante el trabajo honrrado nos proporcionará la paz, la serenidad y el gozo de saber que cuanto hemos atesorado redundará en beneficio de los demás, de manera más o menos directa. La actitud de servicio para con los hermanos menos favorecidos es siempre meritoria y noble, y nadie pondrá en duda que no son pocas las personas que desde posiciones holgadas practican la austeridad y la viven como valor.

Por tanto, es posible la austeridad en el rico que sabe compartir y no descuida la tarea de construirse a sí mismo cultivando los valores morales. Sí, es posible una riqueza sin desasosiego y sin codicia, bien distinta de la que alimenta el egoísmo y sofoca los sentimientos de solidaridad y generosidad para con los demás. Sí, la riqueza puede hermanarse con la austeridad, la moderación y la sobriedad cuando aceptamos los bienes materiales como medio eficaz para propiciar acciones humanitarias y nobles y sólo dejamos para nuestra subsistencia lo necesario.

Un rico con sentido de la moderación y que vive sobriamente no es menos austero que el pobre, si se adapta, de buen grado, a cubrir sus necesidades naturales sin derroches, dispendios y lujos. En nada se asemeja a tantos ricos al uso, cuyo único objetivo en la vida es amasar más dinero para llenar ese gran vacío del ansia incontrolable por tener sin límites. Toda su existencia está condicionada y determinada por poseer cuanto más, mejor.

## LA AUSTERIDAD PREPARA PARA LA AUTORREALIZACIÓN

*“La cosa más grande del mundo es saber ser autosuficiente”*

Michel de Montaigne

Pensamos, como A. H. Maslow, que las personas sanas son las que han satisfecho suficientemente sus necesidades básicas de seguridad, entrega, amor, respeto y autoestimación, de manera que se sienten motivadas primordialmente por tendencias que conducen a la autorrealización.

La austeridad, tal y como se entiende y explica en esta publicación, prepara para la autorrealización porque posibilita y garantiza la adquisición y el desarrollo de las características que definen al hombre autorrealizado: aceptación de sí mismo, de los demás y de la naturaleza; independencia, autonomía y suficiencia; espontaneidad, capacidad de vivir intensamente el presente y disfrutar de las cosas sencillas; gozo en el dar y compartir; capacidad para soportar carencias y altos niveles de frustración; facilidad para ver las cosas desde el punto de vista de los demás; tolerancia; etcétera.

## AUSTERIDAD Y DESAPEGO

Cuando el ser humano se aproxima a la madurez psíquica, crece en equilibrio y mesura y está a punto de lograr su autorrealización como persona, empieza a comprender con rapidez que la vida es transitoria y efímera y que es de sabios caminar sin bagaje, libre como el pájaro que vuela en las copas de los álamos, ligero de equipaje.

El desapego se convierte en actitud en el hombre feliz, que, a medida que se acepta y comprende a sí mismo, ama y practica más la sencillez, la simplicidad, la calma y la paz del espíritu, y se aparta de la ostentación, la vanidad y el lujo que hunden al ser humano en la vaciedad y la estulticia del orgullo. El desinterés y desapego por los bienes materiales hace posible que veamos las cosas desde cierta altura. Nuestra percepción serena y desapasionada adquiere entonces el justo sentido de la proporción y de la medida.

Si cada día nos desprendemos de algún apego que nos condiciona, nos libraremos de una atadura, de un peso más que nos impide volar hacia el espacio sin límites de la verdadera libertad. El austero es libre y feliz porque lo tiene todo en cualquier sitio donde se encuentre. Se lleva a sí mismo y a su increíble capacidad de disfrutarlo todo sin importar el lugar, las personas y las situaciones. Camina ligero de equipaje, porque en su propio pensamiento encuentra la fuente inagotable de la dicha, la riqueza y el éxito.

La austeridad conlleva el desapego a los bienes materiales como generadores de felicidad, ya que el sabio no tarda en descubrir que es en la optimista disposición mental donde se apoya el secreto del éxito y no en la acumulación de riquezas de forma afanosa.

Vivir la austeridad no es creer necesaria la pobreza. El mundo está lleno de riquezas aún sin explotar y somos los hombres de hoy quienes debemos saber utilizar la ciencia para el logro de una mayor productividad que acabe con la miseria.

## AUSTERIDAD ES COMPARTIR

*“El que no considera lo que tiene como la riqueza más grande, es desdichado, aunque sea dueño del mundo”*

Epicudo

El austero, sabio disfrutador de cuanto le rodea en el exterior y no menos de la maravilla insondable del propio mundo interior, siempre está dispuesto a dar, a compartir su pan, su manta y su techo y a tender una mano amiga desde el fondo del corazón. La austeridad nos lleva a compartir, a proporcionar a los otros cuanto necesitan, y es en esa predisposición a llenar los vacíos de los demás donde encontramos la verdadera riqueza del espíritu que llena cualquier vacío en nosotros mismos.

El lector comprobará más adelante que la austeridad es un valor que siempre está presente, en mayor o menor medida, en todos los demás valores humanos. Esto tiene perfecta explicación, si tenemos en cuenta que el sentido de la medida y de la ponderación, para no dejarse llevar y dominar por inquietudes y deseos insaciables, ha de ser una constante en cualquier valor positivo. Además, todo valor humano que haga posible la plena autorrealización de la persona precisa de la consistencia y la energía que proporcionan el desapego y la madura autosuficiencia, que son los aspectos más relevantes de la austeridad.

Pero hay más, ya que la austeridad es sobre todo una virtud que nos enseña a saber disfrutar de todo sin la necesidad de inquietarnos por poseer, sin perturbar nuestra paz interior, sin desasosiegos o añoranzas. Nos conduce a la indescriptible plenitud y satisfacción de que lo tenemos todo sin necesitar nada, y así quedamos en la mejor disposición para dar y compartir con alegría. Es éste otro aspecto no menos importante que aporta la austeridad a los demás valores humanos que aquí se estudian. En todos ellos ha de estar siempre presente la disponibilidad de ofrenda, de servicio, de salida del yo en plenitud al tú menesteroso de los demás.

La austeridad conforma la actitud positiva de vivirse a sí mismo en todas las posibilidades de ser y de hacer, sin disipar la propia energía psicofísica en el ansia desmedida de tener y atesorar. Es la austeridad la que nos permite vivir a cada instante con lo mejor de nosotros mismos con tal intensidad que nos vemos impulsados con imperiosa, pero serena y feliz necesidad a desbordarnos sobre los demás, a sentirnos solidarios y a disfrutar con alegría la dicha de compartir.

## AUSTERIDAD ES RIQUEZA

*“Nada le bastará a aquel que no tiene bastante con poco”*

Epicuro

Para la mayoría de las personas, riqueza es todo lo que poseen, ya sea en dinero, inmuebles, acciones y bienes materiales de cualquier tipo. La riqueza así entendida no va más allá del carácter acumulativo. posesivo y competitivo. Enriquecerse se convierte en tener cosas sin límite, pensando que el ser, la mismidad y la valía personal guarda una correlación directa con el tener y con los titulas de propiedad. Es esta concepción de la riqueza la que, como ya se ha dicho, está reñida con la austeridad.

Sin embargo, la verdadera riqueza, la que puede ir hermanada con la austeridad, es algo bien distinto. Consiste en hacer posible que el dinero, las propiedades y todos los bienes materiales fiuyan, circulen, se utilicen corno medio para fines sociales, humanitarias y nobles. La riqueza, entonces, corre pareja con el amor, la generosidad, el altruismo, la caridad y la profunda inteligencia de quien se siente unido y comprometido con toda la creación y cifra la propia felicidad. en buena medida, en la posibilidad de contribuir al bienestar común.

Sé que la pobreza de la humanidad no se va a arreglar con mi pobreza, sino con mi austeridad y disponibilidad a compartir, a dar, a implicarme y corresponsabilizarme con mis hermanos los hombres. El secreto para incrementar la verdadera riqueza no consiste, por tanto, en retener y acumular para sí, sino en dar, en la actitud de servicio, en la generosidad.

En conclusión: educar con nuestra vida y nuestro ejemplo para la austeridad a nuestros hijos es educarlos para la felicidad, la madurez y la generosidad, enseñarles a disfrutar de todo sin necesidad de poseerlo, vivirse a sí mismos en todas las posibilidades de ser y hacer, saborear con alegría la dicha del compartir y saber ser autosuficientes.

# AUTORREALIZACIÓN

*"La esencia de la grandeza radica en la capacidad de optar por la propia realización personal en circunstancias en que otros optan por la locura"*

W. W. Dyer

Abraham H. Maslow defiende que en cada ser humano actúan dos sistemas de fuerzas en su interior: el primero, que se aferra a la seguridad y a las posiciones defensivas, temeroso de la novedad y del riesgo, y que se inclina por el retroceso y la fijación en el pasado, maximiza los peligros y minimiza los atractivos.

El segundo impulsa al sujeto hacia el desarrollo, hacia el futuro, viviendo con plenitud el presente, orientado al funcionamiento pleno de sus capacidades, hacia la totalidad y unidad del yo, la autonomía y la confianza en las propias posibilidades. Maximiza los atractivos y minimiza los peligros. Es este segundo sistema que impulsa el desarrollo el que activa los diversos procesos que conducen a la persona a la autorrealización definitiva que ocupa todo el período de nuestra vida. Como bien dijo Kierkegaard, «el yo no es algo que es, sino algo que será. Es una tarea».

La autorrealización es, pues, el más ambicioso programa de desarrollo personal del ser humano. A medida que aumenta la seguridad y quedan satisfechas las necesidades básicas de alimento, amor, respeto, aprobación, autoestima, etcétera, se va poniendo en marcha el segundo sistema de fuerzas que activa el desarrollo, la salud psíquica y la autorrealización.

## EL INDIVIDUO MOTIVADO POR NECESIDADES BÁSICAS DE SEGURIDAD

*"Las personas que se autorrealizan, aquellas que han llegado a un autonivel de madurez, salud y desarrollo, pueden enseñarnos tantas cosas, que casi parecen algunas veces una raza distinta de seres humanos"*

Abraham H. Maslow

*"Si quieres algo bueno, búscalo en ti mismo"*

Epicteto

La persona motivada por necesidades básicas de seguridad es casi por completo dependiente del exterior, ya que las necesidades de seguridad, pertenencia, relaciones amorosas, aprobación y respeto sólo pueden ser satisfechas desde fuera de la persona. Como acertadamente afirma Maslow, «quien se encuentra en situación de dependencia no puede decirse que dirija su propio destino o se autogobierne, debe ser sensible a la aprobación, afecto y buena voluntad de los demás. Está temeroso de su entorno, porque existe la posibilidad de que pueda fallarle.

El problema se agrava en la persona motivada por necesidades básicas, ya que la angustiosa dependencia en que vive genera frustración y hostilidad. La relativa satisfacción y seguridad le viene del entorno, de los demás, pero no de sí mismo, como le sucede a quien está motivado por necesidades de desarrollo.

La autorrealización no es un estado perfecto, irreal, supremo, acabado y sobrehumano, cuyo logro supone trascender los problemas de cada día que nos afectan a todos los mortales, sino un proceso

dinámico que hace posible el desarrollo de la personalidad de manera gradual y constante hasta adquirir un mínimo de madurez que nos permite cierta habilidad y autoafirmación a la hora de enfrentarnos a los problemas reales, soportar y superar frustraciones, asumir las propias deficiencias y vivir en un equilibrio y paz relativa con nosotros mismos.

Quien únicamente está motivado por necesidades básicas de seguridad sólo disfruta en circunstancias muy especiales de triunfos, aciertos, suerte, éxitos y experiencias únicas. Pero la persona autorrealizada, motivada por necesidades del desarrollo, tiene la curiosa habilidad de «transformar las actividades medio en experiencias finales», como afirma de nuevo Maslow; es decir, que el caminar se convierte en un disfrute no menos intenso que la consecución de la meta deseada.

El individuo motivado por necesidades superiores o del desarrollo:

• Es mucho más autosuficiente y su conducta se rige más por determinantes internos que por ambientales y sociales; importa más la opinión que tenga sobre sí mismo que la que puedan tener los demás. Sus deseos y propósitos, el motivo o porqué de su existencia son el verdadero motor de sus actos; de ahí su independencia y libertad psicológica frente a las presiones del ambiente.

• Necesita menos la alabanza y el afecto, al tiempo que concede menos importancia a los honores, prestigio, halagos y recompensas.

• Soporta con relativa calma y estoicismo las circunstancias externas adversas: tragedias, privaciones, dificultades, frustraciones, carencias...

• No utiliza a los demás ni los chantajea. Los percibe de forma desinteresada y los admira por las cualidades objetivamente admirables con independencia de las alabanzas, reconocimiento y amor que reciba de esas mismas personas. Al otro le permite ser él mismo.

• El respeto y la aceptación de sí mismo y de los demás es una constante.

• Criterio propio, firme y claro, autonomía y libertad de juicio y clara resistencia a la indoctrinación y manipulación.

• Comprensión, tolerancia, actitudes democráticas, propensión a defender al débil, perseguido o necesitado, altruismo, generosidad...

• Naturalidad, espontaneidad y trato afable con todos, sea cual fuere su condición sociocultural, prestigio o fama.

• Actitud mental positiva en cualquier situación, tratando siempre de encontrar alternativas, sea cual fuere la dificultad.

• Aunque necesita recibir amor, está más dispuesto a proporcionarlo a los demás y puede pasar largos períodos de tiempo sin ser amado.

• Vive intensamente el presente sin permitir interferencias negativas del pasado, ni que le inquiete el futuro.

• Unicidad e individualidad acusadas y bien definidas en un yo único, fuerte, comprensivo, eficaz, bondadoso y disfrutador incansable hasta de lo más sencillo y cotidiano.

## ¿CÓMO PODEMOS FAVORECER LA AUTORREALIZACION?

*“Los mejores artistas son los que hacen una obra de arte de su propia vida”*

G. Mateu

Es deber de padres y educadores poner los medios que permitan satisfacer las necesidades básicas de seguridad: alimento, amor, respeto, aprobación, autoestima, aceptación de sí mismo. Al obrar así, estamos favoreciendo la autorrealización como proceso dinámico que va configurando las estructuras del sujeto equilibrado, seguro de sí mismo y que ha encontrado un sentido a su existencia. Los puntos que

siguen han de ser tenidos en cuenta en el diseño de estrategias para la autorrealización, tanto del niño como de cualquier individuo que pretenda disfrutar de una verdadera madurez y salud psíquica.

a) Hay que enseñar y contagiar la espontaneidad,el interés y la curiosidad por conocer y dominar bien el medio en que se vive. Que se sienta capaz, hábil y seguro de sí mismo y se autovalore.

b) Los miedos y amenazas bloquean la mente y generan inseguridad; en consecuencia, son medidas antipedagógicas, siempre reprobables que han de ser sustituidas por actitudes y palabras esperanzadas, reforzantes y de aliento que les animen a ser capaces de correr riesgos.

c) Conocer y saber conducen a obrar de manera espontánea. El conocimiento proporciona seguridad. Desarrollar las aptitudes de nuestros hijos, elevar su autoestima y sentimiento de competencia es propiciar la autorrealización.

d) El conocimiento de las cosas y el aprendizaje en general han de resultar placenteros, agradables y divertidos para el ser humano desde los primeros años. Las experiencias de aprendizaje placenteras, además de proporcionarles seguridad, contribuirán a que se sienta impulsado a repetirlas una y otra vez, sin cansancio, hasta dominar la destreza o habilidad ejercida.

e) El éxito obtenido por propios méritos servirá de acicate para avanzar hacia tareas, experimentos y aprendizajes más complicados, y la superación de dificultades crecientes, pero salvables, reforzará las conductas positivas, de esfuerzo y de riesgo prudencial.

f) Toda experiencia gratificante y reforzante para el sujeto es un paso más hacia la autoestima y, en consecuencia, conduce a la plena autorrealización, pues potencia los sentimientos de autonomía, capacidad, dominio y autosuficiencia.

g) Es fundamental estar en contacto frecuente con personas autorrealizadas que enseñen y contagien con su ejemplo valores positivos como la amabilidad, la serenidad, la bondad, la creatividad, la autenticidad, la alegría de vivir, la confianza en las propias capacidades...

h) La prueba más clara de que un niño goza de buena salud psíquica y camina seguro hacia la autorrealización nos la ofrece el propio niño, si se siente verdaderamente feliz y disfruta desarrollándose y adquiriendo nuevas habilidades y destrezas.

i) La ira, la hostilidad y la violencia incapacitan para la autorrealización; por eso importa tanto procurar que el niño lleve una existencia pacífica. Las peleas, discutas, descalificaciones y actitudes desconsideradas que se viven en el hogar dejan profundas cicatrices psicológicas en el hijo, que aprenderá a resolver sus diferencias con los demás empleando las mismas tácticas observadas en los mayores.

## RADIOGRAFÍA DE LA PERSONA AUTORREALIZADA, MADURA Y FELIZ

*“El individuo que se autorrealiza es mucho menos dependiente, mucho más autónomo y autodirigido”*

A. H. Maslow

1) Es autosuficiente, se siente entusiasmada consigo misma y no le preocupa el rechazo de los demás.

2) No teme a lo desconocido, admite los cambios de buen grado y saca el máximo provecho a los fracasos, que sabe capitalizar para lograr mayores éxitos.

3) Encuentra un sentido a su existencia, guiándose de los propios sentimientos y criterio interior. Es él mismo quien a cada instante elige ser lo que es y hacer lo que hace.

4) No pierde el tiempo en lamentaciones inútiles ni culpa a los demás de sus propios fracasos.

5) Ha aprendido a pensar en positivo y no permite que las preocupaciones y pensamientos angustiosos inhiban su capacidad de acción, es inmune a los celos y al qué dirán. Se alegra del éxito de los demás y rechaza la competitividad y las comparaciones.

6) Se mantiene en serenidad y calma tanto exterior como interiormente. Su trato, su compañía, su presencia, transmiten una clara sensación de paz y bienestar.

7) Utiliza el pasado sólo en la medida en que le puede servir para vivir con más plenitud y felicidad el presente, y piensa en el futuro como próximos momentos presentes que vivirá y disfrutará plenamente cuando lleguen.

8) Cuida su cuerpo y se esfuerza por mantenerlo vigoroso, ágil y sano. La salud física favorece la salud mental y psíquica, la alegría y el sentido del humor. Desdramatiza y trata de ver siempre el lado bueno en las situaciones más problemáticas.

9) Cree en el ser humano, comprende sus miserias e intenta descubrir en el interior de cada uno sus virtudes ocultas, su riqueza interior más preciada, sus valores. Sabe que por si mismo no puede acabar con el odio, la violencia, el hambre, la injusticia social y demás plagas que azotan a la humanidad, pero entrega su vida, su tiempo y sus ilusiones con tal calor y dedicación como si en sus manos estuviera el lograrlo.

10) Está motivado y alentado por los valores humanos más altos y de rango superior, en su constante búsqueda de la verdad, la justicia, la generosidad, la bondad y la belleza.

## LA AUTORREALIZACIÓN COMIENZA EN LOS PRIMEROS AÑOS DE LA VIDA

*“El hombre se autorrealiza en la misma medida en que se compromete al cumplimiento del sentido de la su vida”.*

Víctor E. Frankl

Tenemos la oportunidad de servir de modelos a nuestros hijos y formarles en el respeto por la libertad y la independencia, enseñándoles a comprender su misión y a vivir según los valores que hacen posible la plena autorrealización. Desde los primeros años de la existencia debemos alentar la sensación y el deseo de tener un objetivo, un proyecto de vida, un porqué para vivir que les acompañe a lo largo de toda la edad adulta.

Las sugerencias y consejos que se ofrecen a continuación pueden servirnos a padres y educadores para ayudar a nuestros hijos y educandos. sea cual sea su edad, a satisfacer las necesidades de rango superior de que venimos hablando. En la medida en que adopten los comportamientos superiores y los conviertan en actitud, serán personas con un proyecto de vida, autorrealizadas y maduras. Pero vayamos ya a esas valiosas sugerencias educativas.

1) Para que tu hijo aprenda a ser él mismo, permítele tanta libertad cuanta sea posible con arreglo a su edad y que sea capaz de tener decisiones propias y elegir entre varias opciones, siempre que no peligre su seguridad.

2) La naturaleza está plagada de vida y de enseñanzas. Pon a tu hijo en contacto con los animales, las plantas y los fenómenos naturales. Que disfrute del sol y de la lluvia. del valle, de la montaña y del arroyo y llene todo su ser de naturaleza y de vida.

3) Transmite a tus hijos la certeza de que jamás está todo perdido, que siempre hay alternativas y que se logra el éxito en la medida en que sabemos aprovechar los fracasos y no perdemos ni un instante en lamentaciones y derrotismo.

4) Elogia y alienta todas las buenas acciones más o menos meritorias de cada día y enseña a tus hijos a felicitarse y sentirse dichosos tras cada esfuerzo y conducta positiva. El niño que comparte hoy sus juguetes con otros niños o que se atreve a defender a un compañero maltratado, es el hombre del mañana cuyo proyecto de vida será hacer el bien a los demás.

5) Enseña a tus hijos el autocontrol y dominio de sí mismos con tu ejemplo. Cada vez que vengan a ti llenos de ira, con conductas violentas o caprichosas, niégate a entablar discusión alguna con estas palabras:

«Sólo cuando estés calmado y tranquilo, podremos hablar y entendernos. Jamás hablaré contigo si no estás sereno y dispuesto a respetarme como yo te respeto.» A los niños pequeños invítales a retirarse a su habitación mientras se calman sus nervios y se tranquilizan. No admitas el diálogo, si no es con serenidad, respeto mutuo y modales civilizados.

6) Comenta con tus hijos la belleza de las buenas acciones, habla con ellos de los valores y de la necesidad de cultivar las necesidades superiores de bondad. belleza, verdad, amabilidad y de cómo se puede encontrar la auténtica felicidad disfrutando cada día haciendo el bien y realizando el propio proyecto de vida.

7) Somos lo que son nuestros pensamientos. Enseña con tus actitudes y tu vida a tus hijos a pensar siempre de manera positiva y esperanzada. Como dice O. S. Marden, «el pensamiento recto y placentero es germen de salud y prosperidad y factor de éxito».

8) Enséñales a sentirse orgullosos de si mismos, por ser únicos e irrepetibles. Que respeten su propia individualidad y a prendan a tener criterio de personalidad, a salir de la manada y tomar sus propios derroteros.

9) La paz consigo mismo no tiene precio. Cada uno de nosotros, por ser personas, somos más importantes que todas las cosas por valiosas que sean. Que nuestros hijos aprendan que las personas siempre son más importantes que las cosas.

10) No permitas a tus hijos que les sea rentable manipularte, sacarte de quicio, chantajearte, obligarte a castigarles o a responderles con actos violentos. Ignóralos cuando así se comporten, apártate, tómate tu tiempo y responde siempre con una actitud equilibrada, con calma y dominio de la situación.

11) Jamás mientas a tus hijos. Sé veraz y auténtico y alábales siempre por ser sinceros, por decir la verdad, aunque las circunstancias no les sean favorables, por haber elegido ser fieles a sí mismos.

12) Reduce al mínimo el número de exigencias, mandatos y normas. No les agobies ni atosigues constantemente. Permíteles aprender por sí mismos de sus propias experiencias.

13) Enséñales a ser generosos y altruistas, a olvidarse un poco de sí mismos y pensar en los demás, a dar de lo que les sobra, a compartir lo que tienen, a ayudar a los más necesitados en alegre actitud de servicio.

14) Respeta su intimidad, sus cosas, su mesa de estudio, su correspondencia... y enséñales a respetar a los demás y su intimidad.

## EDUCAR PARA LA AUTORREALIZACIÓN

*“Toda gran marcha empieza con un primer paso”*

Prov. Chino

Como dice Dyer, no sólo se trata de enseñar al niño a hacerle frente a la vida, a llevarse bien con el medio ambiente; hay que enseñarle, además, a crearse su propia vida». Es necesario que el niño cultive en su mundo interior necesidades superiores como la verdad, la bondad, etc.

A medida que el niño aprende a olvidarse de sí mismo y comienza a pensar en los demás, crece más y más en su interior el deseo de ser y sentir la verdad, la bondad, belleza, amor y espiritualidad.

Conforme se avanza hacia la cima de la autorrealización en el propio proyecto personal que ocupará toda nuestra vida, deseamos más contribuir a la noble tarea de hacer del mundo un lugar más hermoso, cálido y humano para todos; dejan de inquietarnos las necesidades materiales y de seguridad y nos entregamos a satisfacer las necesidades de rango superior a que acabamos de referirnos.

Educar para la autorrealización, en definitiva, es enseñar a la persona que para serlo todo (verdad, bondad, belleza y espiritualidad) tiene que aprender a dejar de buscarlo todo de forma inquietante. Por eso siguen plenamente vigentes las palabras de Epicteto:

«Si quieres algo bueno, búscalo en ti mismo». La verdad no es algo que yo descubro, es algo que vivo, al igual que la bondad, la belleza y la espiritualidad son formas de ser, sentir y vivir.

# APRECIACIÓN DE LA BELLEZA

*"Hay una fuente al pie de todos aquellos que mueren de sed".*

*L. Bloy*

*"El espectáculo de lo bello, en cualquier forma que se presente, levanta la mente a nobles aspiraciones".*

Bécquer

La esencia del ser humano es encontrar su propia trascendencia, su verdadero sentido. Pero el sentido de la propia finalidad no es algo que buscamos, encontramos o descubrimos, sino algo que somos, vivimos y sentimos..., es una verdadera necesidad. Por eso, es precisamente cuando dejamos de buscarlo todo para serlo todo, cuando iniciamos la escalada hacia la conquista de nosotros mismos, motivados por las necesidades superiores de verdad, bondad, espiritualidad y apreciación de la belleza, y, como decíamos al hablar de la autorrealización, dejamos de estar motivados por las necesidades de rango inferior, que son todas las materiales y de seguridad, ya comentadas.

Sin duda, en la medida en que somos capaces de olvidarnos de nosotros mismos para interesarnos por los demás y sentimos la necesidad interior, acuciante, aunque serena, de contribuir con nuestra vida y nuestras obras a hacer de este mundo un lugar mejor, más hermoso y gratificante para todos, dejamos de inquietarnos por las necesidades más bajas de supervivencia y de seguridad que se cubren de forma automática y nos elevamos sobre lo material, perecedero y terrenal, para entrar en el área inconmensurable, llena de luz y de esperanza del espíritu. Es entonces cuando comenzamos a apreciar en nuestro interior que somos verdad, bondad, espiritualidad y belleza, y las sentimos y

vivimos con plenitud en lo más profundo de las estructuras que conforman nuestra mismidad.

Es evidente, por tanto, que llenar esa necesidad superior de belleza del ser humano va mucho más allá de la capacidad y de la sensibilidad de apreciar la belleza artística de un hermoso cuadro y del deleite que sentimos al escuchar una deliciosa composición musical. La auténtica apreciación de la belleza es fruto de la satisfacción hermanada y conjunta de las demás necesidades superiores de verdad, bondad y espiritualidad, que al dar sentido a nuestra existencia nos hacen capaces de ver, sentir y vivir la maravilla que se esconde en todos y en todo como un reflejo de la belleza que sentimos y vivimos dentro de nosotros mismos. Es la capacidad de empatía y sintonía universal de sentirnos hermanados con los demás seres que coexisten con nosotros.

LA BELLEZA ESTA EN TI Y TU LA CREAS EN TU DERREDOR

*"Si mirásemos siempre al cielo, acabaríamos por tener alas".*

*G. Flaubert*

*"La belleza reside en el corazón de quien la contempla"*

*Alnbert Eistein*

Sabemos que ante una misma situación no se da ni un juicio meramente objetivo ni subjetivo. Hemos de admitir que si la mayoría de las personas opinan que algo es bello y lo sienten como tal, es porque objetivamente algo tendrá de belleza, eso es evidente; pero lo verdaderamente determinante en la apreciación de la belleza, según opinión generalizada de varios autores, es lo subjetivo. Más allá del juicio que hace la razón fría y pura y más allá del juicio práctico de la moral, está el juicio estético que nos confiere la posibilidad de descubrir el equilibrio y la armonía que encierran todos los seres de la creación. Esta sintonía con el Universo nos hace sentirnos uno, en perfecta armonía con la multiplicidad y variedad de seres que lo conforman, y tener un sitio en él.

La belleza, por tanto, es un valor que trasciende a todos y se autogenera en todo aquel que sepa sentirla, vivirla, sintonizarla y crearla en su derredor. Pero además, esta belleza sublime es un valor unitivo que funde en abrazo espiritual y entusiasma por igual al filósofo, al campesino y al científico. Es el caso del místico San Juan de la Cruz, o de San Francisco de Asís, que encuentran a Dios (el porqué de su existencia) en la candidez y belleza de los seres sencillos de la creación , o el caso de sabios como Einstein, anonadado y perplejo ante la maravillosa armonía que descubre en el Universo, o el caso de un sencillo labrador como San Isidro, que siente interiormente el pálpito de la belleza de los campos arados, de las mieses, de la lluvia, del sol y de la escarcha, y contemplándola se siente transportado en espíritu hacia su Creador.

No somos una nota discordante en el contexto en que nos ha tocado vivir, como tampoco lo son los demás seres de la creación. Se existe por algo y para algo, y es la propia belleza interior, sentida y vivida como valor, la que nos hace descubrir que todas las cosas, todos los seres, tienen un sentido, una finalidad positiva... ¡Son bellas! En frase de Saint-Exupery: «La belleza del desierto consiste en que esconde un pozo en algún lugar.»

La belleza sentida en el interior como armonía que sintoniza con todo lo creado nos permite descubrir, además, un mundo trascendente que el hombre no es capaz de expresar en términos racionales y que los místicos y poetas se esfuerzan en hacerlo con imágenes poéticas, figuras retóricas, etcétera. La dimensión subjetiva del juicio estético nos lleva a proyectar nuestro interior en las cosas y con frecuencia no vemos lo que son en sí mismas, sino lo que significan para nosotros.

En el desconchón de pintura en la pared o en varias nubes blanquecinas, unos verán niños juguetones o ángeles mofletudos, mientras que otros verán terroríficos gigantes amenazadores. En definitiva, el juicio estético nos lleva a la conclusión de que mientras hay personas ciegas para descubrir la belleza, otras son capaces de verla en lo más nimio.

Debe ser muy alentador y estimulante para los humanos saber que en cada uno de nosotros permanece la disponibilidad anímica y la predisposición a descubrir la armonía, el orden, el equilibrio y la belleza en todas las cosas de la creación, y que esa sintonía y hermandad con el Universo no es algo que se nos da, sino una riqueza insondable que permanece dentro de nosotros mismos y que sólo hemos de ocuparnos de sentirla, vivirla y disfrutarla.

«No hay nada bello, sino verdadero», decía Boileau, y es que bondad, verdad, espiritualidad y apreciación de la belleza son como las ramas de un mismo árbol. Las necesidades superiores a que venimos aludiendo, entre las que se encuentra la belleza, configuran el interior del hombre, estructuran su mismidad y el porqué de su existencia, porque dar un sentido a nuestra vida no es otra cosa que ser verdad, vivirla, irradiarla y descubrirla en los demás seres, al igual que la bondad, la espiritualidad y la belleza. No hay, pues, un camino para descubrir la belleza, sino que la belleza está precisamente en hacer el camino hacia el interior del espíritu.

La mayoría de los humanos dejan la vida, pasan por la tierra poniendo su empeño en cubrir las necesidades primarias de alimento, pertenencia, aprecio y autoestima, y en su horizonte de miras apenas si han ido poco más allá de capacitarse para ejercer una profesión u oficio, conseguir un nivel socioeconómico aceptable y atesorar propiedades y riquezas con un doble fin: asegurarse unos años de vejez libres de preocupaciones económicas y dejar en herencia a los hijos la seguridad de un patrimonio que alivie las dificultades que la vida pueda depararles. Después, esperar que la muerte llegue lo más tarde posible, y estar orgullosos de haber hecho algo en la vida.

Hasta aquí, todo perfecto, y es digna de elogio la conducta de quienes así programan y realizan la propia existencia. Sin embargo. aquellos, demasiado pocos, por desgracia, que amplían sus miradas hacia el horizonte sin límites de la plena realización de ser, adquieren la inapreciable virtud de convertir en bellos, maravillosos, deseables y dignos de disfrute hasta los momentos más prosaicos y simples de la propia existencia.

Sus semblantes son serenos, calmados, animosos y firmes, pero orlados de ternura y de paz. En sus rostros reflejan la alegría, porque han hecho motivo de su existencia el disfrute del encanto y de la belleza que late a raudales en cada rincón de la naturaleza.

La plena realización del ser está en sentirse integrado y en perfecta sintonía con todos los seres de la creación, disfrutando las inagotables riquezas y bellezas del Universo que lucen en todo su esplendor en infinitas variedades y están a disposición hasta del más pobre y humilde de los humanos. Nadie puede privarnos de nuestra capacidad de apreciar y sentir tanta maravilla y que durante nuestra vida, todo lo inconmensurable, bello y hermoso inunde nuestro ser y lo disfrutemos sin remedio, pues la apreciación de la belleza debe dar sentido a nuestra existencia y hemos de convertirla en una manera de vivir, en actitud, en valor...

## ARMONÍA, FELICIDAD Y BELLEZA EN LO COTIDIANO

*“Cuando las cosas no van bien, nada como cerrar los ojos y evocar intensamente una cosa bella”*

*Maurois*

*“Los ideales que han iluminado mi camino, y una y otra vez me han infundido valor para enfrentarme a la vida con ánimo, han sido la bondad, la belleza y la verdad”.*

*Albert Einstein*

*“Si quitaseis de nuestros corazones el amor a lo bello, nos quitaríais el encanto de vivir”.*

*Rousseau*

Es fundamental aprender el arte de mantenernos siempre con el ánimo equilibrado y la mente serena. con el fin de favorecer y hasta crear el estado de calma psicofísica que haga posible la armonía interior que emana de la conjunción y hermanamiento entre la verdad, la bondad, la espiritualidad y la belleza. Así, la armonía, que es belleza en tanto que consecuencia de la fusión en la unidad del ser por la satisfacción de las otras necesidades superiores, se constituye en el fundamento de la verdadera felicidad, de la autorrealización y de la alegría del espíritu.

Cada día, antes de iniciar nuestra jornada, mientras nos vestimos y aseamos, debemos poner en orden nuestras ideas, afectos, sentimientos y propósitos, y barrer de nuestro corazón y de nuestra mente posibles residuos de pensamientos y sentimientos negativos de rencores, envidias, venganzas, resentimientos, antipatías y discordias, para dar paso a la armonía equilibradora y saludable del espíritu sereno, que viene acompañada de generosidad, optimismo, comprensión, perdón, actitud mental esperanzada, positiva y de servicio al os demás y predisposición a dejarse invadir por la incomparable belleza de las cosas más pequeñas, cotidianas y aparentemente insignificantes y triviales.

En vano se pretende restablecer el equilibrio perdido y llenar los vacíos del espíritu con honores, posesiones, fama y atesoramiento de bienes materiales, porque la verdadera felicidad es consecuencia de esa armonía interna y equilibrada en cuanto síntesis de bondad, verdad, espiritualidad y belleza, la belleza que es disfrute y gozo en lo cotidiano, vivido y sentido con plenitud del ser. Educar para la felicidad a nuestros hijos es educarlos para la plenitud del ser, para la armonía, para dar significado y sentido a su existencia.

# BONDAD

*"Una de las ventajas de las buenas acciones está en elevar el alma y disponerla a hacer otras mejores"*

Rousseau

No está de moda la bondad, no son noticia las buenas acciones. Sin embargo, en medio de esta jungla despiadada en que vivimos, donde todo se justifica en aras del poder, de la fama y del dinero, sin importar ni escatimar fraudes, calumnias, engaños, falsedades, abusos de poder, manipulaciones, chantajes y otras estrategas para el triunfo en sociedad, todavía quedan corazones humanos en los que tiene cabida la bondad.

La bondad es un valor siempre presente y su cotización estará siempre presente en alza, porque se observa en no pocos jóvenes de hoy, un renacer a la generosidad, al gozo indescriptible de dar y compartir, de vivir humildemente y disfrutar de las cosas sencillas de la vida. Personalmente estoy notando un giro hacia el mundo del espíritu, pues cada día adquieren mayor protagonismo los valores de rango superior, como la amistad, la generosidad, la autenticidad, la belleza, la alegría y la bondad, entre otras.

Hay muchas personas buenas, sencillamente buenas, que están ahí, en todos los pueblos y ciudades. Son personas de toda edad y condición social, que viven tanto en barrios humildes como en urbanizaciones residenciales donde sólo habitan los poderosos y adinerados. Lo que sucede es que la bondad no tiene prensa, no se anuncia, no es noticia, no produce dividendos.

## LA BONDAD, SIGNO DE GRANDEZA DEL CARÁCTER

*"Sucede con frecuencia que con tal ahinco deseamos ser ángeles del cielo, que nos olvidamos de ser hombres de bien en la tierra"*

*San Francisco de Sales*

Quien vive para dar encuentra su felicidad en el caminar hacia el corazón de los hombres, es sembrador infatigable de sonrisas, alegrías y esperanzas y convierte su estancia en la Tierra en la hermosa e ilusionada aventura de llevar amor, consuelo y alivio a los dolores del cuerpo y del espíritu. Quien vive para dar y para darse es bondad, y la practica desde la sencillez, sin tocar la campanilla para recibir aprobación y felicitaciones, en secreto o a la luz, con naturalidad, sin darse importancia, porque entiende que los actos bondadosos enriquecen más a quien los hace que a quien los recibe. Por eso, el rostro de la persona bondadosa refleja siempre un aire de agradecimiento, como diciendo: <Soy yo quien debo estarte agradecido por haberme permitido sentir la felicidad incomparable de ser bueno contigo».

Sin duda, la bondad es además el signo inconfundible de la verdadera grandeza del alma y del carácter. De manera clara y determinante lo expresa Romain Rolland en esta frase: «No reconozco otro signo de superioridad que la bondad. Sin grandeza de carácter no hay hombre grande, ni artista grande, ni gran hombre de acción, sino ídolos para la multitud que sucumben con el tiempo».

## LA BONDAD, HERMANADA CON LA VERDAD, LA ESPIRITUALIDAD Y LA BELLEZA

*"Querer ser bueno es ya ser bueno"*

*Beauchene*

Cuando nos referíamos a la apreciación de la belleza como necesidad de rango superior que ha de ser saciada por el ser humano, la bondad era considerada entre estas necesidades que estructuran la mismidad del ser humano y dan sentido a su existencia. No hay un camino para acceder a la bondad, como tampoco lo hay para la verdad o la belleza; somos nosotros quienes debemos convertir nuestra existencia, nuestro caminar de cada día, en verdad, en belleza y en bondad. Como dijo Beauchéne: "Querer ser bueno es ya ser bueno".

Son las actitudes y los pensamientos de bondad con los que queremos ir jalonando nuestra vida los que nos harán buenos o malos. No iba tan desencaminado Shakespeare cuando afirmaba que no existe nada bueno ni malo y que es el pensamiento humano quien lo hace aparecer así. Descubrir el lado bueno de las cosas, estar atentos a encontrar en las personas con quienes vivimos cualidades dignas de consideración y aprecio, no escatimar alabanzas y expresiones de calurosa aprobación con cualquier persona que lo merezca, estar siempre abiertos a la esperanza, a encontrar soluciones y alternativas en situaciones difíciles sin perder la calma, vivir en constante actitud de servicio para con los más necesitados y ejercitar la generosidad de forma callada y sencilla, sin pretensiones de notoriedad, constituyen las cualidades más relevantes de lo que personalmente entiendo por persona bondadosa, que ejerce la bondad y que su vida es bondad.

## LA BONDAD ES AMABILIDAD, PACIENCIA, COMPRENSIÓN Y CONCORDIA

*"El que quiere hacer el bien de los demás ha hecho ya el suyo"*

*Prov. chino*

Las personas que ejercitan la bondad han desarrollado previamente esas cualidades y valores humanos de rango superior que dan consistencia a la personalidad y hacen patente un alto grado de madurez mental, psíquica y afectiva. Me refiero al respeto, la amabilidad, la paciencia, la tolerancia, la comprensión y la concordia. Todas ellas ponen las bases de la bondad, le dan consistencia y entidad, dan sentido y coherencia a la conducta y nos alejan del egoísmo y de la superficialidad.

La bondad es como el susurro cálido y sereno de una voz amiga siempre atenta a proporcionarnos la seguridad y la paz que necesitamos. La bondad es compañía en la soledad, alivio en las penas, comprensión que invita a la toma de decisiones en las dudas, luz en la oscuridad y, en los momentos en que no se encuentran alternativas, esperanza en la desesperación, alegría en medio de las tristezas y desencantos, paciencia y concordia equilibradora en los apasionados acuerdos y discusiones. Pero la bondad es mayor, más auténtica, cuanto más profundo y sólido sea el respeto a sí mismos y a los demás. El respeto es el cimiento, la base en que se afirman y desde la que se elevan los demás valores y especialmente la bondad en cuanto síntesis de todos ellos.

La bondad, además, es una fuerza incontenible. La verdadera consistencia, la seguridad, la eficacia, el último atisbo de esperanza vendrá siempre de alguien que ejercite la bondad, que sea bondad. Con acierto afirmó Lacordaire que la bondad, más que ninguna otra cosa, es lo que mejor desarma a los hombres.

## SER BUENO ES VIVIR PARA EL AMOR

*"Hay que ser buenos, no para los demás, sino para estar en paz con nosotros mismos"*

*A. Tournier*

Sí, el hombre bueno es aquel que vive por amor, para el amor, ejercita el amor y lo enseña con el ejemplo a los demás, siendo él mismo básicamente amor. Es un sembrador de ilusiones que establece por doquier lazos de unión y entendimiento entre los humanos y desmantela con el ímpetu y el fuego de su espíritu los entramados de odios, rencores y discordias. El hombre bueno posee el arte, la ciencia y la magia de saber encender una luz de esperanza en la oscuridad de muchas vidas que antes se debatían perdidas en las tinieblas de una existencia mediocre y sin perspectivas. Disfruta aliviando penas y dolores, animando y consolando a los deprimidos y devolviendo la sonrisa y la alegría a los rostros demudados por el sufrimiento y la tristeza.

El hombre bueno comprendió un día que vivir sólo para sí mismo equivalía a vivir en la pobreza del espíritu, atado a la tierra, oprimido por la inseguridad y los temores, y sin una causa noble que justificara la propia existencia. Por eso, desde aquel día saborea a cada instante con gozo que vivir para los demás no sólo es motivo suficiente y razón de peso que justifique la vida en la tierra, sino que además es la más espléndida y gratificante experiencia humana a que se puede aspirar.

El hombre bueno, nada más despertarse cada mañana, al tiempo que el agua tibia o fresca de la ducha limpia su cuerpo y tonifica sus nervios, dibuja en su rostro una amplia sonrisa de esperanza mientras se pregunta a si mismo: "¿A quién llevaré hoy un poco de amor y de esperanza? ¿Cómo lograré enseñar a amar a quienes no aciertan a salir de los tortuosos caminos del odio y de la maldad? ¿Cómo puedo contribuir con mi ejemplo y mi vida a que los demás se entusiasmen con acciones buenas, generosas y nobles, cultiven los valores de rango superior y estén en mejor disposición para llevar a cabo otras muchas acciones meritorias y buenas en el futuro?»

El hombre bueno, en definitiva, siempre está abierto a la generosidad, la comprensión, el perdón, la sonrisa y el abrazo sincero del hermano, luchando contra la opresión y la injusticia; y por eso, para todo hombre bueno vivir es la más apasionante y hermosa aventura. Ser bueno es tener valor para poner amor donde hay odio. No permanecer indiferente ante la injusticia y la opresión y no escatimar esfuerzos y sacrificios para llevar esperanza, alegrías e ilusiones a cualquier ser humano necesitado que encontremos en el camino.

## NO PUEDE HABER AUTÉNTICA FELICIDAD SIN BONDAD

*"Todo acto de bondad es una demostración de poderío"*
*Unamunu*

A estas alturas, está ya muy claro que la bondad y felicidad no sólo no se contradicen, sino que guardan una estrechísima relación. No podemos sentirnos felices y a gusto con nosotros mismos aceptando nuestra propia realidad, si en nuestro corazón albergamos odios y rencores que nos desestabilizan física y psíquicamente.

La felicidad verdadera presupone como condítío sine qua non que la persona que aspira a lograrla disponga de nobleza de espíritu y de carácter y de un corazón predispuesto al perdón, a la comprensión, a la tolerancia y al amor. No es posible encontrar en la historia de la humanidad hombres verdaderamente felices que practicaron la maldad, la intransigencia y el desamor. Felicidad y bondad son pájaros del mismo plumaje que siempre vuelan juntos.

Hago mías, sin dudarlo, las palabras de W. Savage: «Seguramente, la bondad no hace tan felices a los hombres como la felicidad los hace buenos.»

Debe comprender el lector que la felicidad a que nos referimos, como valor de rango superior, no tiene que ver demasiado con lo que vulgarmente se entiende por ser feliz: «Pasarlo bien, tener riquezas, salud y no carecer de nada.» La FELICIDAD, con mayúsculas, tiene mucho que ver con la bondad y con haber encontrado el sentido a la propia existencia.

Espero que al lector no le asalte la idea que ser bueno es algo poético, melifluo, inalcanzable. Querer ser bueno es ya serlo. Importa la actitud y el propósito firme de llevar a cabo acciones buenas con nuestros semejantes y estar siempre dispuestos a hacer otras mejores, aunque estemos cargados de limitaciones y defectos. Lo que importa es la predisposición constante a hacer el bien dondequiera que estemos.

DECÁLOGO DE LA BONDAD

Averigua tu grado de bondad (o mejor, que otros lo averigüen por ti. Sé sincero. Puntúate de 1 a 10 en cada uno de los siguientes postulados. Que otros te puntúen y contrasta una y otra evaluación.

1. No me doy demasiada importancia por mis buenas acciones 1 -2-3-4-5-6-7-8-9-10
2. Siempre trato a los demás con afecto y comprensión 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
3. Tiene para mí más importancia el amor que el poder, la gloria o el dinero 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
4. Rechazo de plano la manipulación y el engaño 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
5. Intento ver el lado bueno y positivo de las personas 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
6. Jamás he intentado dañar o perjudicar a alguien 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
7. No necesito especiales razones y argumento para ser bondadosos 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
8. Vivo de acuerdo con mis convicciones y con mi conciencia 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
9. El respeto, el amor y la generosidad con los demás presiden todas mis acciones. Con mi bien doy mi corazón 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
10. Mi felicidad es mayor en la medida en que contribuyo a hacer felices a otros 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

# CALMA

*"Si lográramos aprender el arte de mantenernos siempre ecuánimes, reduplicaríamos nuestra eficacia"*

*O.S. Marden*

*"Conserva la calma en las discusiones, porque el apasionamiento puede convertir el error en falta y la verdad en descortesía"*

*Herbert*

Al referirme a las consecuencias perniciosas del enfado y de la pérdida del control sobre sí mismo no sólo resaltaré las desventajas de las reacciones emocionales desmedidas y los daños físicos y psíquicos que acarrean al individuo, sino que, indirectamente, iré configurando como actitud deseable y altamente beneficiosa la calma. Veamos ya esas ventajas de la pérdida del control y del enfado fácil.

**1. Incrementa nuestro sentimiento de frustración.** Perder los nervios, gritarle a alguien, humillarle y hacerle sentirse mal consigo mismo puede proporcionarnos de manera momentánea la satisfacción de habernos descargado, de haberle cantado las cuarenta e incluso llegar a proporcionarnos cierta dulce venganza. Sin embargo, no tardaremos mucho en experimentar más pronto o más tarde una profunda decepción con nosotros mismos.

**2. Perder el control es un comportamiento absurdo.** Por si misma, esta actitud empeora las cosas y no resuelve el problema, pues el enfado y el nerviosismo nos impiden ser razonables, mesurados, objetivos y pensar con claridad suficiente.

**3. Se hace un flaco servicio a la salud mental y psíquica y no menos a la propia salud física**. El espectáculo que ofrecen las personas que padecen de enfado crónico, pierden la calina y enrojecen de ira por cualquier nimiedad, es verdaderamente lamentable. Todo el sistema fisiológico interno lo sometemos a un sobreesfuerzo y lo mantenemos en constante estado de alerta, preparado para una emergencia. El proceso digestivo se vuelve muy lento y puede llegar a quedar interrumpido. Una persona fuera de si, colérica, furiosa y descontrolada, amargada, rencorosa, vengativa, enrojece de ira, transpira, tiembla y aumenta peligrosamente su presión sanguínea, el pulso se dispara en las pulsaciones y poco después pueden aparecer toda clase de perturbaciones del tracto digestivo: dolores de estómago, úlcera de duodeno, gastritis, diarreas, indigestiones, etcétera.

En lo que se refiere a la salud mental y psíquica, el autocontrol y la calma son factores determinantes.

**4. La pérdida del control y el enfado son emociones muy contagiosas**, conductas que aprenden fácilmente los hijos de sus padres. Por eso, pocas cosas hacen más daño al niño que la intemperancia y el descontrol frecuente de sus progenitores. Se impone la calma como ejemplo.

**5. La principal causa de separaciones y divorcios es la intemperancia,** el descontrol y la falta de respeto mutuo, de celos, llegar tarde a casa...

**6. Los comportamientos humanos más detestables y perversos** se deben a la pérdida del control sobre sí mismo y al enfado, que se traducen fácilmente en conductas violentas en sujetos frustrados: malos tratos a los niños, violaciones, robos, falsos testimonios, calumnias graves...

Una de las más absurdas debilidades humanas es pegar e insultar a los hijos, mientras les gritamos con rostro iracundo y desencajado frases humillantes y que lesionan su autoestima, como: «Eres un inútil», "me avergüenzo de ti", o "jamás llegarás a nada en la vida", etcétera. Al obrar así, no sólo les causamos un grave daño psicológico, sino que les enseñamos a que sigan nuestro ejemplo con sus hermanos menores y otros niños, ahora, y con sus propios hijos, cuando sean adultos.

## LA PACIENCIA, HERMANADA CON LA REFLEXIÓN Y LA CALMA

*"La calma es la característica de la fuerza; así también las causas que tienen un peso mayor puede que sean las mas silenciosas"*

*Carlyle*

La paciencia es virtud, valor y ciencia que da sentido y coherencia a los actos humanos y hace posible el sentido común y la reflexión pausada.

La paciencia es la virtud de los verdaderamente fuertes y creadores; como la calma, ahorra crispaciones y tensiones, minimiza los problemas, permite que la vida avance y crea un ambiente de paz y equilibrio entre las personas y, como afirma O. S. Manden, «la paciencia es el motor de la naturaleza».

La paciencia, hermanada con la reflexión y la calma, es la cualidad más relevante en esas personas singulares cuya sola presencia transmite oleadas de tranquilidad, fuerza, serenidad, paz y sosiego al cuerpo y al espíritu. Se trata de seres privilegiados que ya superaron la etapa de las tensiones, crispaciones, intemperancias y desasosiegos a que les condujo el frenesí de la acción, el vértigo y la prisa, y ahora tratan de ver como humildes discípulos la ciencia sublime de la paz del espíritu. Por la vía de la serena reflexión acceden a la inteligencia práctica, a la coherencia y a la sabiduría de haber decidido elegir para sí la paciente entereza, la mansedumbre, el silencio respetuoso y reflexivo y las actitudes acogedoras, cálidas y llenas de optimismo y esperanza.

La calma paciente y reflexiva se traduce en amor y generosidad, pues, desde su claridad y quietud, todo lo comprende y explica. La calma irradia concordia, calor humano, ternura y serenidad; es el coraje, la fuerza callada y la fortaleza de no pocas personas sencillas que, quienes todavía viven en la etapa del descontrol y la intemperancia, tienen por débiles. La calma educa por sí misma y fortalece el carácter del educando más que cualquier otro ejemplo.

## LA TENSIÓN, EL GRAN ENEMIGO DE LA CALMA

"Cuando un hombre está irritado, sus razones le abandonan"

Libro de Los Proverbios

Tanto si salimos a la calle como si nos quedamos en el propio hogar; nos será fácil comprobar que por cosas insignificantes, completamente triviales e intrascendentes, se montan espectáculos lamentables, y es que todos nos encontramos cada vez más tensos y crispados.

El sentido de la medida y de la ponderación parece haber perdido actualidad, y los malos modos y los nervios a flor de piel, por desgracia, son la tónica.

**Vive en tensión** quien trata afanosamente de atesorar riquezas, poder y honores y quien no se acepta a sí mismo ni es capaz de aceptar las críticas.

**Vive en tensión** el orgulloso y el soberbio, el que se cree propietario de la verdad y de la razón y no admite ni asume sus debilidades y limitaciones.

**Vive en tensión** quien quiere ser siempre el primero, el número uno a costa de lo que sea, y encuentra constantemente a su paso rivalidad y competitividad.

**Vive en tensión** aquel que se afana desesperadamente por sobresalir y cuyo programa de vida no tiene otro objetivo que el encumbramiento personal.

**Vive en tensión** quien está constantemente pendiente del qué dirán, de los juicios de los demás, de los acontecimientos del pasado y de la inseguridad del futuro.

Por todas estas razones, la tensión que nos domina y esclaviza nos impide disfrutar plenamente de la maravillosa condición de ser cada cual irrepetible y único, dejando que aparezca lo más bello, hermoso y digno de nuestra personalidad. Por eso sólo vive en calma el hombre dueño de sí mismo, respetuoso y sereno, que sabe esperar y acepta los dolores y contratiempos de manera responsable y paciente, sin hacer de todo un drama, sin lamentarse constantemente.

**Vive en calma** quien controla sus actos y no se inquieta por limitaciones o carencias y sabe convertir su vida en una alegre y gozosa experiencia.

## LA ARMONÍA Y EL TEMPLE DE ANIMO, FUNDAMENTOS DE LA EFICACIA

*"¡Quién pudiera mantener la calma en todas las contingencias de la vida! Afrontar la noche, las tormentas, el hambre, el ridículo, los desaires con el estoicismo de los árboles y de los animales"*

*W. W timan*

Nuestra mente jamás está inactiva, constantemente emite pensamientos y mensajes de equilibrio y de calma o de inquietudes y desasosiego, de armonía o de discordia, de fuerza y de esperanza o de flaqueza y desesperación. Por eso es primordial la unidad del ser en armonía y paz con los demás seres de la creación. La mente, equilibrada por la armonía, la paz del espíritu y el temple del ánimo, unifica todas las energías y las potencia al máximo para encauzarlas en la acción, las tormentas, garantizando la eficacia. Sin embargo, la mente vacilante, zarandeada por tensiones, descontroles y enfados, dispersa inútilmente sus energías, se debilita ante la propia desorientación y la duda y es incapaz de coordinar sus fuerzas. Como resultado, la ineficacia está servida.

Hemos de templar y equilibrar cada día nuestro ánimo, conectándolo a la calma y la serenidad de espíritu que dimanan tanto del propio equilibrio interior como de la eterna armonía del Universo y de todos los seres con quienes estamos hermanados. Antes de empezar la jornada, hemos de barrer de nuestra mente cualquier residuo de odio, tensión y resentimiento y unificar todas las energías del cerebro, del cuerpo y del espíritu en una actitud clara de paz, de calma y de simpatía hacia las personas y las cosas.

## SEAMOS EJEMPLOS VIVOS DE SERENIDAD, ANIMO EQUILIBRADO Y CALMA

*"La paz interior es la luz que viste a las personas"*

*R, Ramis Alonso*

*"Conserva la calma en las discusiones, porque el apasionamiento puede convertir el error en falta y la verdad en descortesía"*

*Herbert*

Todos hemos de colaborar con nuestra conducta y ejemplo a crear y mantener la armonía y la calma en nuestro derredor. Hemos de proponernos con firme resolución no perder la serenidad ni dejarnos

arrastrar por la destemplanza por azarosas que sean las circunstancias, sobreponernos y mantenernos en equilibrio a toda costa. Para equilibrar y orientar la propia vida hay que lograr la perfecta ponderación de nuestras facultades, concentrando en lo más intimo de nuestro ser toda la energía psíquica que genera sin cesar la calma paciente y reflexiva. Pero, para remontarse hasta esas altas cumbres de la serenidad y de la pureza mental, no hay otro camino que el de la sincera reflexión y el profundo conocimiento de nosotros mismos.

Tengamos bien presente que cada vez que respondemos a las tensiones, enfados y contratiempos con ecuanimidad, ponderación y calma, no sólo generamos una gran riqueza interior que nos inunda de paz y equilibra todo nuestro ser —siendo nosotros mismos los primeros beneficiados— sino que, al propio tiempo, estamos creando un campo magnético positivo de armonía en nuestro entorno que se va expandiendo por oleadas contagiosas de fuerza y serenidad que llegan a todos los demás seres de la creación. La paz, la ponderación y la calma que tú vives y generas en tu interior se difunden por doquier, se convierten en un bien, en un valor social del que se beneficiarán todos los demás.

Todos hemos de colaborar con nuestra actitud a sembrar la ponderación y la calma por dondequiera que vayamos, pero sobre todo hemos de proponernos hacer la paz en nuestro interior para que en nuestro semblante se refleje la calma que contagie a los demás. Sabiamente lo expresa el proverbio ruso que dice: «Si cada uno barriera delante de su puerta, ¡qué limpia estaría la ciudad! »

Buena parte de los sinsabores, melancolías y sufrimientos nos los proporcionamos cada día a nosotros mismos, magnificando lo negativo de cuanto sucede. En nuestras manos está labrar nuestra felicidad o nuestra desgracia, según que carguemos las baterías de nuestro cerebro con pensamientos positivos o negativos.

Hemos de aprender desde la cuna a "mirar el lado bueno de las cosas, y nunca el malo", como afirma Baden-Powell. No abriremos de par en par las puertas del corazón y de la mente a la calma, a la serenidad de espíritu y a la felicidad hasta que no hayamos convertido en actitud el pensar de forma positiva, el descubrir el lado bueno de las personas y de las cosas y el disfrutar el tesoro incomparable de vivir con plenitud cada instante de nuestro presente cotidiano.

La calma, el equilibrio y la serenidad del espíritu proporcionan paz y la reparten por doquier, porque contribuyen de forma directa a facilitar que estemos predispuestos a ver el lado bueno, positivo y alentador en todas las cosas y circunstancias.

Pero nadie piense que intentar ver siempre las cosas desde su punto de vista más positivo y alentador es una actitud propia de ingenuos, desaprensivos o bobos; muy al contrario, pues sólo quien goza de gran equilibrio mental y psíquico y posee una inteligencia notable es capaz de enfrentarse al dolor, al sufrimiento, a los contratiempos y dificultades desde una postura coherente que permita relativizar las cosas, mantener un talante de cordialidad y seguir creyendo en la bondad de las personas.

## CRITERIOS PARA EL AUTOCONTROL

*"Un mal genio ingobernado gobierna al hombre entero"*
*Anthony Shafytersbury*

El primer paso para el control de ti mismo es la auto-observación. Contémplate a ti mismo cuando estás airado, desafiante y violento y con los nervios crispados. Registra diariamente en un gráfico el comportamiento descontrolado, no deseado, según estos criterios:

**1. Momento en que ocurre (**día, hora, lugar, etcétera).

**2. Circunstancias que lo provocan.**

**3. Intensidad y duración de La conducta descontrolada**.

**4. Actividad que se realizaba cuando se perdió la calma.**

**5. Consecuencias directas que siguieron a la pérdida del control de ti mismo.**

Cada pequeño logro, cada paso desde el descontrol y la crispación hasta comportamientos más equilibrados, tranquilos y calmados, debes recompensarlo con la autofelicitación inmediata, calurosa y entusiasta. La calma no tardará en aparecer como conducta gratificante y deseada que se impone y manda sobre las reacciones violentas, el descontrol y la destemplanza.

Sólo las personas maduras, dotadas de un gran temple y de fina responsabilidad, son capaces de mantenerse en calma y responder a las ofensas con buenas palabras. Superan las crispaciones y controlan la situación, sabiendo que la verdad siempre termina por abrirse camino y se basta y se sobra con su propia fuerza, la fuerza inconmovible de la serenidad.

## SE IMPONE LA CALMA COMO ACTITUD

Parece ser que el estrés, el nerviosismo, la prisa, la destemplanza y las actitudes violentas disminuyen de forma considerable las defensas del organismo contra las enfermedades de todo tipo. Incluso, cada vez son más los investigadores que se aventuran a afirmar que el pesimismo, la desesperanza crónica y la depresión están relacionados con esa temible enfermedad que es el cáncer.

Por mi parte, puedo afirmar, después de haber conocido hasta el momento, a través de diversos consultorios psicológicos en medios de comunicación y en mi consulta particular, unos quince mil casos de personas con graves problemas psicológicos, afectivos, de personalidad, de convivencia, etcétera, que no hay nada que conduzca de manera más directa y segura a la propia ruina física, psicológica y moral que el perder el control sobre sí mismo. La paz del espíritu, la actitud mental positiva, la serenidad y la calma son la fuente viva de la salud física, mental y psíquica.

No podemos “pasar por el bosque y sólo ver leña para el fuego”, como dice un proverbio ruso. Presos de la crispación, la destemplanza y la ira, sólo veremos en los demás enemigos dispuestos a ofendernos y agraviarnos. Por eso es de sabios aprender a pensar siempre de forma positiva y esperanzada, a ver el lado bueno de las personas y de las cosas, a abordar cualquier situación desde la serenidad y la calma...

La unidad material y el equilibrio físico que rigen el Universo nos reafirman y confirman en la unidad espiritual y en el necesario equilibrio de la mente y del espíritu de los seres humanos entre sí y, sobre todo, del equilibrio y de la unidad interior de cada cual consigo mismo.

## SUGERENCIAS PARA MANTENER LA CALMA Y EVITAR EL ESTRÉS

*“El hombre que no tiene paciencia es como una lámpara sin aceite”*

*Andrés Segovia*

1) Define claramente las actividades ineludibles de cada semana, especificando cuándo, cómo y cuánto tiempo te ocuparán.

2) Recuerda que tú eres más importante que cualquier cosa, e incluso que cualquier otra persona. Las cosas están a tu servicio, no tú al servicio de las cosas. No permitas que lo exterior a tí malogre tu equilibrio interior.

3) Jamás fuerces la máquina del cuerpo, ni la máquina mental. Una persona relajada, descansada y serena siempre está cerca de la salud y de la felicidad.

4) Todo el que trate de ofenderte, culpabilizarte y hacerte sentir mal contigo mismo de manera habitual, no merece ni tu amistad, ni un minuto de tu tiempo. Sé inteligente y práctico e ignórale.

5) El diálogo sereno es un buen equilibrador psicológico. Deja tiempo libre cada día para conversar con tus familiares y amigos, plácidamente, sin prisas.

6) Si te observas a ti mismo nervioso, con el gesto descompuesto, agresivo, intolerante e insultante, es seguro que tienes miedo, te sientes inseguro y estás pidiendo ayuda, porque la verdadera seguridad y calma está en la comprensión, la dulzura, la tolerancia y los buenos modales.

7) El ejercicio físico adaptado a tu edad y el contacto con la naturaleza te ayudarán a liberar la ansiedad y las tensiones. Practica un deporte que te agrade.

8) La generosidad produce equilibrio y tranquilidad. Haz algo por alguien cada día y aumentará tu paz y serenidad.

9) Perdónate cada día por haber tenido equivocaciones y fallos. El hombre incrementa su paz interior y se equilibra en la medida en que se acepta a sí mismo y tiene paciencia con sus debilidades y miserias y con las de los demás.

10) Siempre hay un lado alegre y hasta divertido en las peores situaciones. Saber descubrir ese lado es la clave para la felicidad y la alegría de vivir en paz consigo mismo y con los otros.

# CARIDAD

*"Amar debe ser tan natural como respirar. No intentéis acciones espectaculares"*
*Teresa de Calcuta*

*"Jamás se pierde el bien que se hace"*
*Fevelin*

En la tradición cultural de Occidente, la caridad ha traspasado los límites de valor humano para convertirse, junto a la fe y la esperanza, en virtud teologal. La caridad es la dimensión religiosa del mismo amor humano y, por tanto, más sublime y trascendente, ya que, para el creyente cristiano, amar al prójimo, amar la naturaleza, amar la creación entera, es un acto de amor a Dios.

Como enseña el Evangelio, todo lo que hacemos por otro ser humano necesitado, lo hacemos por Dios. Pero es más: siempre que desbordamos nuestro amor sobre todos y cada uno de los seres vivientes, o nos extasiamos ante la inmensidad, la belleza y la fuerza del Universo, de alguna manera practicamos la caridad, porque amamos a Dios reconociéndole en su obra. Por eso ha dicho tan acertadamente la madre Teresa de Calcuta que para amar no hace falta intentar acciones espectaculares, porque «amar debe ser tan natural como respirar». Todos tenemos bien cerca a muchos hermanos con quienes ejercitar la caridad.

Algún conocido escritor de ayer y de hoy, empleando un lenguaje desgarrado y burlón casi siempre, ha tratado de ridiculizar de forma directa a quienes han hecho motivo y razón de su existencia amar a los demás, sobre todo a los que sufren, pero entregando su vida a esta noble causa, movidos por unos principios religiosos. No es de extrañar que estas personas enclaustradas en sí mismas no lleguen a comprender que el amor es comunión feliz, desinteresada y generosa que necesita llenar las carencias ajenas con tanta o más urgencia que las propias.

No son pocos los que han trivializado el concepto de caridad, confundiéndola con lástima, conmiseración y el dar, de vez en cuando, una limosna para justificar el atesoramiento de bienes y riquezas de forma poco honrada o compensar el cargo de conciencia que se siente al ver que, mientras a nosotros nos sobra de todo, muy cerca hay un ser humano que carece de lo más imprescindible.

También se trivializa el concepto de caridad cuando se la confunde con la justicia. Uno es justo cuando da al otro lo que le corresponde. Pero la caridad supera mucho el sentido de la justicia, pues ejerzo la caridad cuando doy de mí mismo al otro.

«El otro es tan digno para mí que vale la pena Sacrificarme por él» (madre Teresa de Calcuta). Así es como llegamos al enunciado clásico de «amar al prójimo como a nosotros mismos». Al ejercer la caridad con los demás, la ejerzo conmigo mismo, y el amor hacia mí mismo será más puro y noble y me inundará de felicidad en la medida en que se extienda, como por vasos comunicantes, a los demás seres humanos, sin distinción de raza y condición.

DIOS (PARA LOS CREYENTES) ES LA FUERZA QUE UNE A TODOS LOS SERES ENTRE SI

*"No hacer sólo el bien ya es un gran mal"*
*S. Francisco de Sales*

Para el creyente, Dios sólo se hace presente donde se vive y se practica el amor. La energía unitiva que es el amor se encuentra en DIOS-AMOR como vértice y síntesis universal y suprema de fuerza que une a todos los seres entre sí y que confluyen en Él. El no creyente que ama, sin saberlo, también ejerce la caridad, ya que practicar el amor en particular es conectar con el amor universal, que nos une a todos los humanos al ejercitar el amor.

Cuando doy de mí mismo a los demás, todo mi ser se carga de esa energía universal unitiva que le inunda de paz. Pero cuando me repliego sobre mí mismo, me cierro a la generosidad y vivo de espaldas a la caridad, se produce una desconexión instantánea con ese caudal universal del amor y quedo al arbitrio de mis más bajos instintos.

"Sólo sé amar, por eso perdono y amo a quienes mataron a mi marido. Bastante desgraciadas son ya estas pobres personas que no tienen la dicha de conocer el amor y sólo viven para odiar y matar". Estas o parecidas palabras anoté en mi memoria mientras escuchaba la entrevista que hacían por radio a la esposa de un ilustre médico asesinado por una organización terrorista. Por mücho que avance la ciencia y por grandes que sean los cambios que se produzcan en la sociedad, el amor seguirá siendo siempre el gran motivo de la existencia humana.

## LA CARIDAD ES AMOR QUE SE REALIZA EN EL OTRO Y LO TRANSFORMA

*"La mayor urgencia del amor: dar lo que se es y también lo que se posee"*

*A. C. Comón*

Decía W Irving que el amor jamás se pierde, ya que, si no es correspondido, retornará, suavizará y purificará el corazón del que ama. Esto es así porque, al ejercitar la caridad con una persona en concreto, amo al propio tiempo a la Humanidad. El amor jamás se pierde y siempre genera amor y transformación más pronto o más tarde en la persona amada. La caridad engendra amor e, incluso, la naturaleza ruda no siempre alcanza a resistir su fuerza. Si muchísimos hombres hubiesen hallado más amor en su infancia y en su juventud, se hubieran humanizado en su mayor número», dice Niemeyer.

Ejercito la caridad y doy amor:

—cuando doy lo que soy y también lo que poseo;

—cuando acepto a los demás como son;

—cuando les dedico sin prisas mi tiempo;

—cuando comprendo sus errores y limitaciones;

—cuando tengo la capacidad de ponerme en su lugar;

—cuando hago lo posible porque vuelva a sus rostros la sonrisa y reaparezcan en sus corazones la alegría;

—cuando respondo con amor al odio y a la violencia y con mi ejemplo y mi vida voy sembrando amor;

—cada vez que me olvido de mí y me entrego con alegría a aliviar el sufrimiento, el dolor y la pena de los demás, sabiendo que cada sencillo acto de amor me inunda de ese inmenso amor universal.

## LA NORMA DEL 70/30

*"Tratad de dejar el mundo en mejores condiciones que las que tenía cuando entrasteis en él"*

*Baden-Powel*

El amor es un valor fundamental, una necesidad básica para crecer, para ser libre, para encontrar sentido a la propia existencia, para encontrar la felicidad hasta en las tareas más sencillas de cada día.

La urgencia del amor es dar, salirse de los límites estrechos del egoísmo y de los convencionalismos y no eludir la responsabilidad de la generosidad y de la entrega hacia la Humanidad en general y hacia cada ser humano en particular.

Aunque amar es mucho más que dar cosas, sin embargo, un componente esencial de la caridad, aparte de la donación de sí mismo, es saber desprenderse de parte de los ingresos para ayudar a los más necesitados. Caridad es, como afirma L. Rohon, «el acto de devolver a la comunidad parte de lo que he recibido de ella, con la intención de ayudar a los que necesitan auxilio».

Este autor y algunos más defienden «la norma del 70/30», según la cual, después de pagar los impuestos (“Dad al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios”), debemos aprender a vivir con el 70 por 100 de lo que nos queda. Este 70 por 100 lo gastaremos en cosas necesarias y también en algunas superfluas.

¿Qué se haría con el 30 por 100 restante? La tercera parte, un 10 por 100, se destinaría a obras de caridad por el medio que cada cual considere más adecuado. Habrá quienes prefieran hacerlo a través de la Iglesia, otros preferirán hacerlo mediante la organización municipal, otros personalmente... predicar con el ejemplo de generosidad enseñemos a nuestros hijos desde pequeños a practicar la caridad, a preocuparse de otros niños y personas más necesitadas.

Que vayan de vez en cuando en nuestra compañía por los barrios humildes y desheredados de la sociedad y comprueben las tremendas carencias y el estado de privación en que viven otros seres humanos. Observen cómo nosotros apartamos cada mes una determinada cantidad de dinero destinada a ayudar a los menesterosos y que se sientan motivados a privarse de algunos caprichos, de parte del dinero de sus ahorros de parte de la paga semanal, para sentir la dicha interior de que algo suyo contribuye a solucionar problemas de alimentación, vestido, vivienda, etcétera, de otros hermanos muy necesitados. Renunciar a uno o dos juguetes nuevos el día de Reyes y regalárselos a cualquier niño muy humilde, o compartir unos pasteles el día de su cumpleaños... Se trata, en definitiva, de hacer a nuestros hijos más humanos y generosos.

Rohon sugiere que del 20 por 100 restante que nos queda, dediquemos un 10 por 100 a la inversión y un 10 por 100 al ahorro. Sea como fuese, aunque no me parece mal este reparto, lo verdaderamente importante es que no olvidemos que, aparte de los impuestos que se pagan al Estado, todos dediquemos una cantidad mensual o anual a obras de caridad.

Es probable que algún lector me tache en estos momentos de predicador utópico del amor con acentuados ribetes de religiosidad y espiritualidad. No me importa en absoluto el calificativo o la etiqueta que me cuelguen, si consigo llegar al corazón de muchos lectores. Los hay creyentes y no creyentes, escépticos, agnósticos, ateos y de diversas religiones; pero a todos nos une el amor y la caridad y me encantaría que entre todos, piedra a piedra, construyéramos el monumental edificio de la esperanza con la aportación individual de nuestra donación a los demás y a los más necesitados.

## CARIDAD, AMOR Y AMISTAD, TRES TESOROS EN LOS QUE INVERTIR

*“La caridad es la belleza del alma”*
*Fray Luis de León*

*“La caridad hacia el que lo merece no es caridad, sino justicia. Son los que no la merecen los que necesitan la caridad”*
*Chesterton*

Por la caridad, como ya se ha dicho, amamos al prójimo y desbordamos nuestro amor sobre todos los seres de la creación, al tiempo que nos esforzamos por llenar las carencias de nuestros hermanos con tanta urgencia como las propias. La caridad, dimensión religiosa del amor, hace posible que, al darme a los demás, conecte con el inconmensurable corazón del Creador.

Otro tesoro de incalculable valor es tener a alguien muy cerca a quien amar y que te ame. Nada debe obstaculizar al amor. No hay nada más valioso ni que proporcione una vida más equilibrada y plena en este mundo que el tener alguien a quien cuidar, alguien de quien preocuparse. Debemos cuidar el amor entre todos los miembros de la familia con tanto esmero y empeño como el más precioso jardín de delicadas flores. Comprensión, tolerancia, dedicación, tiempo, imaginación y esfuerzo son necesarios constantemente para que el amor se mantenga floreciente y vigoroso.

El tercer tesoro incalculable es la amistad, de la que también ya hemos hablado. Un amigo es una persona tan cercana a mí que me acepta tal como soy, lo sabe todo sobre mi y, sin embargo, me sigue amando. El amigo está tanto más cerca cuanto más lejos están los demás y mayor es mi desgracia. Mi amigo es la primera persona a quien yo llamaría si fuera a la cárcel, me encontrara en la mayor pobreza o me sintiera aquejado de una grave enfermedad. Mi amigo es quien más se regocija con mis éxitos y más se entristece por mis fracasos y derrotas.

# COMPASIÓN

*“La compasión es lo que nos hace verdaderamente humanos y nos impide convertirnos en piedras, como los monstruos de impiedad que aparecen en los mitos”*

*Anatole France*

Al tratar de encontrar bibliografía sobre la compasión, he observado que es más bien escasa. La mayoría de los autores sitúan la virtud de la compasión a medio camino entre el amor y la ternura. Por eso, con buen acierto, nuestro Diccionario de la Real Academia define la compasión como “sentimiento de ternura y lástima que se tiene del trabajo, desgracia o mal que padece alguno”. Seguramente no suene bien en los oídos del lector la palabra lástima, pero el Diccionario de la R. A. nos reconduce a la ternura desde el amor, pues define lástima como, “enternecimiento y compasión que excitan los males de otros”.

Vemos, por tanto, que la compasión se exterioriza, se manifiesta como sentimiento de ternura, pero necesariamente arranca del amor, se nutre de él, pues ya sabemos que la ternura es siempre consecuencia del amor; como el calor lo es del fuego.

No es que no aprecie en lo que vale la compasión en su sentido más estricto de padecer con el otro, acompañarle en su dolor, estar a su lado y hacerle compañía cuando todo parece perdido y que poco o nada podemos hacer por quien sufre un mal incurable . . . . . . Reconozco la nobleza de corazón y el amor, que entraña esta compasión estática y de carácter más bien pasivo. Pero la compasión de la que yo hablo va más allá de la simple lástima, del llorar con el que llora o sufrir con el que sufre, para que sea más leve y llevadero su llanto y su dolor.

Yo hablo de una compasión activa y dinámica, cargada de consuelo, pero sobre todo de esperanza, la compasión como valor, como virtud. No dudo en afirmar como Buda que “la mayor de las virtudes es la compasión”, siempre que al compartir el dolor, el sufrimiento o la soledad de los demás, sepamos llevar a sus corazones doloridos el bálsamo de un consuelo real y orientar sus vidas hacia la esperanza, a encontrar alternativas al padecimiento y, en última instancia, a sublimarlo y a sentir la calma del espíritu.

## LA COMPASIÓN, AL ALCANCE DE CUALQUIERA

“Es más compasivo quien ya ha padecido el infortunio”

J. G.

Ser compasivo es estar diligente, pronto y atento a revestirse de ternura y comprensión para con aquellas personas que se sienten atenazadas por la enfermedad, la pobreza y la desesperanza. La toma de contacto ha de iniciarse con un trato cordial y afable expresado en el gesto benevolente, la amplia y sincera sonrisa y la palabra cálida y amable que despierten en el hermano que sufre los sentimientos de comunicación y amistad.

La solicitud, iniciada con el deseo por compartir el sufrimiento ajeno y aliviarlo en la medida de lo posible, se transforma en amor auténtico cuando recibe el impulso incontenible de la generosidad y de la solidaridad.

Practicas la compasión cuando acoges al menesteroso y le das cálida y sincera hospitalidad en tu corazón, con sumo tacto y delicadeza, y le aceptas de manera tan natural y espontánea que es imposible que se sienta humillado por tu acción compasiva y hospitalaria.

Si miras detenidamente en tu derredor; verás que son incontables las personas aisladas, solitarias, enfermas y pobres que desfallecen lentamente a pocos pasos de ti. Lo tienes fácil, sólo necesitas esbozar una sonrisa, tender una mano firme y cálida y ofrecerte solícito como hermano y amigo para proporcionar consuelo y esperanza. Tras el consuelo que le reportará tu compañía y sentirse comprendido y aliviado en sus temores, sufrimientos y desgracias, has de dar paso a la compasión dinámica, la que pasa a la acción y arbitra soluciones para que el hermano que sufre transforme sus dolores y sufrimientos en gozo y serenidad del espíritu. Como ves, ser hospitalario, solícito y compasivo está al alcance de cualquiera.

## CONTAGIAR A QUIEN SUFRE LA ALEGRÍA DE VIVIR

*"Sabes que para algunos la vida es un insoportable dolor. Entra en su sufrimiento, en su soledad. Baja de la cumbre de la autosuficiencia hacia el valle de los hombres solos y enfermos"*

*Phil Bosmans*

*"Se ponía al lado de los desgraciados, de la gente oprimida y triste, y hacía un esfuerzo mental para consolarlos y no les dejaba hasta que una luz de alegría les iluminaba el rostro"*

*Jean Giraudoux*

Una vez que hemos arropado con nuestras palabras de aliento, nuestra sonrisa y nuestro calor humano a aquel para quien la vida se ha convertido en un insoportable dolor y hemos entrado con respeto, ternura y tacto en las profundidades de su soledad y de su sufrimiento, la compasión se ha de convertir en firme y confiada esperanza contagiosa y traducirse en pensamientos de claro matiz positivo que le inunde por todas partes de la alegría de vivir.

Como dice E. W. Wllcox, «ningún sendero es enteramente áspero. Hemos de buscar los parajes amenos y luminosos y hablar de ellos al fatigado oído de la tierra, tan herida por la continua violencia del mortal descontento, del pesar y de la pena». Sin duda, en todo ser humano que padece, más allá de su soledad y de su sufrimiento podemos encontrar parajes amenos y luminosos, que él no acierta a descubrir y nosotros, al ejercer una compasión activa, hemos de ayudarle a encontrar.

La compasión dinámica y activa que arranca de un auténtico amor no descansa hasta lograr que el hermano que sufre por enfermedad, soledad, insoportable dolor o desesperanza, abra de par en par las puertas de su corazón y de su mente al júbilo, la esperanza y la alegría de seguir viviendo. Es preciso ayudar al que sufre a dilatar la fe en sí mismo y en los demás y hacerle sentirse hermanado y unido con los otros seres de la Creación, diluyendo su pena y su dolor en el inmenso mar del Amor Universal que parte de nuestro Creador y cuyas aguas llegan hasta la más sencilla y apartada playa de cada ser humano.

Pero, además, hemos de proponernos educar para la compasión a nuestros hijos, enseñándola como asignatura del amor de la solidaridad y de la confraternidad desde los primeros años de la infancia. Al crear hábitos de hacer el bien en nuestros descendientes, les conducimos seguros por la única senda que acorta todas las distancias hacia la auténtica felicidad. Como dice un proverbio hindú: "El bien que hicimos la víspera es el que nos trae la felicidad por la mañana".

# COMPLACER A LOS DEMÁS

*"Si vuestro corazón es una rosa, vuestra boca dirá palabras perfumadas"*
*Prov. ruso*

*"La felicidad es un artículo maravilloso. Cuanto más se da, más le queda a uno"*
*Blas Pascal*

En mi cuaderno de citas hay una de Hugh Prather que viene a mi mente cada vez que inicio una nueva ficha sobre valores humanos. Dice así: «Tiene que haber otra forma de ir por la vida, sin que lo tengan que arrastrar a uno pataleando y gritando». El amable lector que ha reflexionado sobre cuanto llevamos escrito hasta aquí, sin duda habrá descubierto ya, hace algún tiempo, que la idea central, el objetivo último de esta publicación no es otro que enseñar a todos, divulgar, esa otra forma de ir por la vida, para apartarnos del camino de destrucción, egoísmo, temor y violencia en que vivimos inmersos.

Mi propósito es que el lector aprenda a generar por y para sí mismo la paz del espíritu haciendo camino de amor hacia los demás y se acostumbre a mirar hacia dentro de sí, que es donde sin duda mejor escuchará la voz interior que le oriente y equilibre.

Complacer a los demás, ser condescendiente, es a mi juicio la manera más sencilla, natural y al alcance de cualquiera de superar el temor, la indefinición y el estado inicial de egoísmo del ser humano inmaduro; permite acceder gradualmente a la verdadera transformación personal y a la plenitud del ser, que no puede llegar por otra vía que la de la generosidad y el amor complaciente a los demás.

Complacer, del latín cum (con) y placere (agradar) significa acceder uno a lo que otro desea y puede serle útil o agradable. Se trata de una actitud de servicio, de estar a disposición de los demás para proporcionarles ese sentimiento, complacencia y agrado, sin cicaterías y sin pasar factura, para sentir alegría y beneplácito por sus logros, su buena suerte y sus actos más o menos meritorios. La complacencia como valor, en la medida que se nutre de generosidad y humanidad, es más condescendiente, nos pone más al nivel del otro y nos invita a que nos acomodemos por bondad a su gusto y voluntad, pero sin renunciar al propio criterio, sin abdicar de la libertad y del respeto que nos debemos a nosotros mismos y sin caer en la despersonalización o el servilismo.

Cuando la complacencia es entendida y practicada de esta manera, se convierte en valor humano positivo y meritorio que dignifica al hombre, le reconcilia consigo mismo y le predispone para la comprensión y la aceptación de los demás como actitud. No paro de preguntarme por qué nos costará tanto ir por la vida siendo respetuosos, complacientes, generosos, simpáticos, bondadosos y condescendientes, en lugar de egoistas, hirientes, antipáticos y desabridos. El temor; quizá el pánico que sentimos ante el futuro, el hastío, el inmovilismo y el no haber encontrado un sentido a la propia existencia son, sin duda, las cadenas que aprisionan y neurotizan a la mayoría de los mortales.

A mi entender, la verdadera causa del problema está ahí, en que no acertamos a salir de la espiral de egoísmo y temor en que nos encontramos, cercados 1 por un pasado que malogra constantemente nuestro presente y por un futuro incierto que nos aterra y paraliza. Pero hay una manera sencilla, rápida y asequible para todos de romper esas cadenas y hacer camino desde la espiral de temor, egoísmo e inmovilismo en que nos debatimos hacia la plenitud del ser que nos permitirá a cada uno ser dueños de nuestro propio destino. Se trata de elegir aquí y ahora una nueva forma de ir por la vida: dejar de rabiar, patalear, respirar odio, gritar, hacer mala sangre y segregar constantemente adrenalina, y proponerse, cara

al futuro, ser complaciente consigo mismo, siéndolo antes con los demás. Descender al nivel de cada ser humano con naturalidad y sencillez, sin que nos duelan prendas por ser amables y complacientes.

No olvide el lector que nuestro objetivo en el cultivo de los valores siempre será el mismo: acceder a la paz con nosotros mismos para conquistar la plenitud del ser Pero la paz interior solamente germina y anida en los corazones generosos, siempre dispuestos al perdón y a la disponibilidad complaciente y bondadosa que siempre se exterioriza en buenas maneras y en actitudes de consideración, respeto y educación.

Demos unos pasos más hacia nuestros semejantes y no dudemos tanto en mostrarnos magnánimos y animosos en nuestras expresiones de aliento y felicitación y en los merecidos elogios que sin duda les servirán de estímulo para superarse a sí mismos, hacerse merecedores de nuestro reconocimiento y continuar más reconfortados por el camino de la bondad y del bien. Pero no debemos olvidar que la noble acción de complacer a los otros, que nos permite despojarnos de egoísmos y temores para caminar seguros, vestidos de generosidad y comprensión, siempre debe incrementar la paz, la serenidad interior y la plenitud del espíritu y jamás producirnos inquietud o desasosiego.

## COMPLACER A LOS DEMÁS ES GARANTIA DE FELICIDAD

*“Sed bien educados con las personas que encontréis subiendo, porque volveréis a encontrarlas al bajar”*

*E. Mizner*

*“No esperemos a ser buenos y cordiales. Apresurémonos ya desde ahora a alegrar el corazón de nuestros compañeros durante la corta travesía de la vida”*

*Amiel*

*“No camines delante de mi, no puedo seguirte. No camines detrás, no puedo ser tu guía. Camina a mi lado y seré tu amigo”*

*Prov. chino*

Complacer a los demás es incrementar un poco más su autoestima, hacerles más soportable la vida, que se sientan más a gusto consigo mismos y, en definitiva, procurarles más felicidad; pero la felicidad, como decía Blas Pascal, «es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno».

Todas las personas que he encontrado a lo largo de mi vida verdadera y profundamente felices rubrican con su alegría, su generosidad y su predisposición a mostrarse complacientes en todos sus actos. Se ocupan tanto y con tal complacencia de los demás que parecen olvidarse de sí mismas.

Dejo para la reflexión en la mente del lector las palabras de Khalil Gibran: “Y llevar con vosotros a todos los hombres, porque en la adoración no podéis volar más lejos que sus esperanzas, ni humillaros más bajo que sus angustias”

Si observamos detenidamente en nuestro derredor, seguramente nos quedaremos perplejos ante tanta gente desesperada y desorientada y ante la inmensa crisis de felicidad y de valores humanos que den auténtico sentido a la existencia. Vivimos sin reposo, corriendo siempre tras una felicidad que nunca llega, preocupados por el pasado o ansiosos por el porvenir, pero sin acertar a disfrutar, momento a momento, cada instante presente.

Después de tantos años de nuestra existencia en carrera desenfrenada para atrapar esa felicidad que nunca nos parece completa, empezamos a darnos cuenta de que la auténtica felicidad tras la que corrimos desesperadamente siempre estuvo a nuestro lado, al alcance de la mano, en nuestro propio interior, pero siempre tuvimos los ojos puestos en el pasado o en el futuro y, cegados por las sugestiones y atractivos

del mundo exterior, no se nos ocurrió dirigir la mirada hacia nuestro mundo interior donde reina la paz y la armonía. Es allí donde cualquier ser humano en serena reflexión junto a la paz de su espíritu descubre el secreto de la felicidad, la razón última de la propia existencia, que es vivir para hacer felices a los demás, ya que lo más maravilloso de la vida consiste en darse, en ofrecerse en actitud de servicio a los otros.

Por más que lo intentemos, no encontraremos otro camino más seguro que nos lleve a la verdadera felicidad. Sabiamente nos lo indicaba R. Tagore cuando dijo que «la vida se nos da y la merecemos dándola». Adaptando la frase al tema que nos ocupa, yo diría que la felicidad se nos da y la merecemos y conseguiremos en la medida en que entregamos nuestra vida a que los demás la consigan.

Por todo lo dicho, queda claro que complacer a los demás, sin esperar ni pretender nada a cambio, es ejercitar la generosidad de la forma más pura y simple, pues al proporcionarles un poco de felicidad con nuestras atenciones, actitud complaciente y buenas maneras, no paramos de enriquecernos a nosotros mismos y de incrementar nuestra propia felicidad.

Los humanos vivimos rodeados de peligros y trampas que nos acechan constantemente. Saber vivir; madurar, hacernos adultos consecuentes y responsables, entre otras destrezas y logros importantes, supone estar capacitados para el discernimiento, para saber distinguir lo verdadero de lo falso, lo bueno de lo malo, lo que nos ennoblece de lo que nos hace indignos, lo que nos hace fuertes y libres de lo que nos esclaviza y debilita. Porque casi siempre, el bien y el mal, lo que nos conviene y lo que nos perjudica, como las setas comestibles y las venenosas, crecen en los mismos prados y no es fácil distinguirlo a primera vista.

Es lo que sucede, como en tantas otras cosas, en la noble acción de complacer a los demás, con el loable propósito de hacerles sentir mejor, de serles útil y de acomodarnos por bondad a sus necesidades y deseos cuando más lo necesitan. Corremos el riesgo de que las personas objeto de nuestra complacencia, al percibir nuestro proceder condescendiente y la afectuosa y desinteresada proximidad, no acierten a comprender la verdadera razón por la que nos comportamos así y lleguen a pensar que hemos perdido la confianza en nosotros mismos y el aprecio de los demás y que intentamos a la desesperada ser complacientes con ellos, sometiéndonos y despersonalizándonos para recibir a cambio las migajas de su agradecimiento y de su afecto.

Si esto ocurriera, la manera más rápida, directa y clara de sacarles del tremendo error de apreciación que acaban de cometer las personas objeto de nuestra generosa actitud complaciente es hacerles comprender en pocas palabras, pero con tacto para no herirles, que hemos tratado de ser complacientes y condescendientes con el único propósito de demostrarnos a nosotros mismos que hay otra manera más humana, inteligente y hermosa de ir por la vida.

Podemos añadir, además, que la experiencia nos ha enseñado que precisamente nos sucede todo lo contrario cuando nos comportamos de forma desconsiderada, displicente, implacable y egoísta con los demás.

Con cuanto llevo dicho hasta aquí, creo haber dejado muy claro en qué consiste complacer a los demás como noble acción generosa y con verdadera dignidad, pero no puedo cerrar el tema sin antes hacer referencia a tantos millones de seres humanos que han perdido su dignidad y el más elemental respeto a sí mismos, a sus convicciones y creencias, y se empeñan por complacer de forma servil a quienes pueden satisfacer sus deseos de riqueza, honores, placeres, etcétera..., sometiéndose incondicionalmente a los más extraños e inconfesables deseos y condiciones. A quienes así se comportan no les queda nada de sí mismos, tratan de ser lo que no son y han perdido hasta la identidad.

Esta forma indigna de comportarse es el más triste espectáculo que puede presentar un ser humano y no tiene que ver nada con la actitud complaciente de quien se acerca a cada hermano para compartir su dicha, reconocer sus méritos y mostrarse generoso y magnánimo con el único propósito de hacerle sentirse más feliz y a gusto consigo mismo y que esa felicidad del otro enriquezca e incremente la propia.

## MANTENGAMOS SIEMPRE UNA ACTITUD DE GRATITUD

*“Aún no has cumplido todos tus deberes, si has omitido el de ser placentero”*
*Charles Buxton*

La palabra gratitud viene del vocablo latino «gratus», que quiere decir agradable. Si algo nos resulta agradable, nos sentimos agradecidos, pero no por lo logrado, sino por la gratitud misma. ¿Qué quiero decir con esto? Que, para que algo me resulte agradable, necesariamente me he de sentir agradecido

Para saber complacer a los demás hemos de saber complacernos a nosotros mismos. ¿Cómo? sintiendo de forma consciente agradecimiento y complacencia por todo lo bueno que haya en mi vida. Es bueno hacer una lista de cosas grandes, pequeñas y hasta insignificantes por las que debo estar agradecido, por las que me debo sentir verdaderamente a gusto.

Cuando comenzamos a darnos cuenta de todas las cosas por las que debemos sentirnos agradecidos y a gusto, nos quedará poco tiempo para compadecernos de nosotros mismos, lamentarnos o para despreciar y odiar al prójimo. Como bien dijo Amiel: “No esperemos a ser buenos y cordiales. Apresurémonos ya desde ahora a alegrar el corazón de nuestros compañeros durante la corta travesía de la vida”.

# COMPRENSIÓN

*"Si es cierto que en cada amigo hay un enemigo potencial, ¿por qué no puede ser que cada enemigo oculte un amigo que espera su hora?"*

*Giovanni Papini*

*"Si siente que otra persona, en raras ocasiones le comprende a Ud, es difícil que se sienta amado por ella. La comprensión empática es un ingrediente poderoso y necesario para que su hijo se sienta amado"*

*Dorothy C. Briggs*

El amor; que es el más profundo de los sentimientos, seguramente el sentimiento por antonomasia, se exterioriza en forma de manifestación espontánea de acercamiento, de generosidad y de entrega a los demás. Es emoción que nos invade y nos inunda sin medida y que, aunque la sentimos en lo más profundo de nosotros mismos, casi siempre llega a nuestra vidas de forma inexplicable e incomprensible.

A primera vista podría parecer que no es imprescindible recibir algo del otro, ni tan siquiera comprenderle para amarle, puesto que amar es, más que cualquier otra cosa, dar; realizarse en y con el otro. Como dice E. Fromm, «el amor sólo comienza a desarrollarse cuando amamos a quienes no necesitamos para nuestros fines personales».

No obstante, el amor se hace más firme, consistente y maduro, mejora su calidad en la medida en que se retroalimenta en la comprensión, en el conocimiento más profundo y personalizado del otro, que siempre es consecuencia del conocimiento y de la comprensión de uno mismo.

Es la comprensión la que proyecta una luz clara y diáfana sobre los demás y nos sirve de orientación y de guía para saber cómo debemos comportarnos.

Comprendo a mí prójimo cuando soy capaz de meterme bajo su piel para ver las cosas desde su propio punto de vista, casi desde su mismidad si fuera posible, vistiéndome con sus penas y alegrías, sus limitaciones, rarezas y defectos, sus cualidades y habilidades Sólo mediante la comprensión me es posible recibir el mensaje de los demás de manera clara y directa, sin tergiversaciones ni interferencias. Cuando el amor no es asistido por la comprensión, corremos el grave riesgo de captar un mensaje distorsionado a través del filtro demasiado delicado y sensible del sentimiento y de la intensa emoción.

El que comprende, de alguna manera incluye en sí mismo y hace propia la realidad de la persona comprendida. Merece la pena comprobar cómo afina el Diccionario de la Real Academia al definir la palabra comprender «abrazar, ceñir; rodear por todas partes una cosa... Contener; incluir en sí, penetrar...»

La pureza del amor, cuya característica dominante ingrediente es expresar cómo sentimos, necesita de la consistencia de la comprensión, que, al estar regida y orientada por el pensamiento, se convierte en la luz, en la guía perfecta de lo que debemos hacer, de cómo habremos de amar y entender al otro desde su realidad que aceptamos y explicamos. Comprender es amar a cada uno a su medida, adaptándonos a sus particulares características como ser humano, único e irrepetible. A mi entender, todo verdadero amor presupone las estructuras firmes de la comprensión en profundidad de la realidad de la persona amada.

¿ES POSIBLE COMPRENDER AL OTRO Y NO AMARLE?

*"Todo lo que en los demás nos irrita puede contribuir a que nos comprendamos mejor nosotros mismos"*

*G. G. Jung*

*"Si juzgas a la gente, no tienes tiempo para amarla"*

*Madre Teresa de Calcuta*

Según casi todos los autores consultados, no es posible conocer a fondo a un ser humano sin amarle. Quien lo expresa quizá de manera más rotunda es Viktor E. Frankl, en su libro *El hombre en busca de destino*, cuando dice: "El amor constituye la única manera de aprender (comprender) a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias: lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más: mediante su amor, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede llegar a ser; logra que esas potencias se conviertan en realidad."

No tiene desperdicio la frase de Frankl. El Verdadero amor y profunda comprensión van inseparablemente unidos. La volición o poder de la voluntad, del sentimiento y del afecto se une estrechamente con la ideación o poder del pensamiento, del conocimiento profundo. Estos dos poderes conforman el perfecto acto espiritual del amor, que impulsa a la persona que ama a descubrir lo mejor.

El amor-comprensión siempre está regido por una mente que piensa en positivo, abierta a la esperanza y que trata de ver el lado bueno de las personas y de las cosas. Amar y comprender, comprender y amar, es algo tan sublime y tan sencillo al mismo tiempo como estar pendientes de descubrir y alentar en cada ser humano lo mejor de sí y hacérselo ver, para que incremente su fe en la vida, en los demás y en sí mismo.

«Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón», dice F. Schiller. Las debilidades, limitaciones, temores, falsedades, carencias y miserias que con tanta facilidad denunciamos y criticamos en los otros y nos escandalizan son las mismas que padecemos tú y yo, pero que no acertamos a ver porque evitamos constantemente dirigir nuestra mirada al fondo de nuestro corazón.

Sin embargo, si observáramos de manera imparcial cómo pensamos y obramos, no tendríamos dificultad alguna en comprender y aceptar las propias limitaciones y miserias. Por eso afirmo que el conocimiento, la comprensión y la aceptación de nosotros mismos es la única vía para comprender a los otros.

Si, por el contrario, te rechazas a ti mismo, rechazarás a los demás. Si dudas de ti mismo, desconfiarás de cualquiera, y si destruyes tu vida, arrastrarás a otros con tu propia destrucción.

No tienes otra alternativa. Debes elegir, poner orden en tu vida, darle un sentido a tu existencia, ser tu propio mejor amigo, felicitarte cada día por cada pequeño logro. Obrando así, habrás logrado que desde el propio conocimiento de ti mismo germinen la autoaceptación y autocomprensión, que te llevarán, con toda seguridad, a la comprensión y el amor de los demás.

¿QUÉ SE PRODUCE ANTES, LA COMPRENSIÓN O EL AMOR?

*"Es tan difícil ser justo que la prudencia aconseja ser indulgente"*

*Anónimo*

*"Uno de los secretos de una vida larga y fructífera es perdonar todo a todos, todas las noches"*

*Ann Landers*

Unos autores defienden que el acercamiento a la realidad más íntima y personal del otro, propiciada por la comprensión y aceptación de uno mismo, no tarda en convertirse en sentimientos de proximidad, en amor.

El proceso sería así: a medida que me acepto a mi mismo y «miro en mi propio corazón», como diría Shiller, entiendo mejor mi propia realidad y me apoyo más confiadamente en esa sensación íntima de consistencia y de paz, producto de la autocomprensión. Al incrementar los niveles de comprensión, mi vida se llena de sentido, de contenido, de una indescriptible y complicada serenidad que necesito hacer extensiva a los demás.

Por tanto, así como una mayor comprensión de mí mismo me lleva a aceptarme más, a quererme y a vivir en paz conmigo mismo, viviendo de forma más significativa, así también la comprensión que ejerzo sobre los otros me inclina a aceptarles y amarles. Según estos autores, primero es la comprensión, la cual, tras profundizar en lo que ha sido y es la vida del otro, hace posible que se despierte en mí la aceptación de su propia realidad, que, al hacerla mía, se convierte en amor.

Otros autores, menos analíticos, defienden que es el amor en cuanto profundo sentimiento que se manifiesta espontáneamente como acercamiento efusivo y de entrega hacia el otro, quien se abre paso rápidamente hacia el interior de la persona amada, comprendiéndola más y más de forma empática. Para estos autores es el amor el que hace posible, o al menos facilita, la verdadera comprensión y conocimiento del otro.

Personalmente defiendo una postura intermedia, síntesis de las dos expuestas. Yo creo que tanto la volición, en cuanto tendencia que nos inclina a buscar el bien en cosas y personas, como la cognición o comprensión, que hace posible una acción amorosa consciente, corren paralelas en estrecha unión. No se trata, por tanto, de dilucidar si lo primario es el amor o la comprensión o si uno es anterior al otro, ya que lo esencial es su mutua interdependencia.

Sólo la tendencia hacia el bien del otro no basta; es imprescindible el compromiso, la seguridad de una acción consciente y pensada (comprensión), haciendo bueno el dicho: «Obras son amores, que no buenas razones».

## LA COMPRENSIÓN, SOPORTE Y RAZÓN DE LOS VALORES DE HERMANDAD

Decía al principio que cuando comprendemos, necesariamente incluimos de alguna manera en nosotros mismos, hacemos nuestra la realidad del otro. En consonancia con este supuesto, debemos admitir que la comprensión es un valor humano clave, ya que sirve de soporte y razón a otros valores que por definición hacen referencia más o menos directa a las conductas y actitudes de hermandad con los demás y se traducen en disposición y voluntad expresa y explícita de acercamiento humano y de ayuda para la resolución de sus problemas y conflictos.

Me estoy refiriendo a valores humanos tan fundamentales como: el perdón, la tolerancia, la amabilidad, la misericordia, la compasión, la solidaridad, la individualidad, el altruismo, el respeto y la dialogicidad y algunos más, aunque aquí sólo hago referencia a los que de manera más clara y directa necesitan de la comprensión-amor, para cristalizar; para hacerse realidad en cada ser humano en concreto.

**1. La comprensión y el perdón**. Perdono cuando corrijo mi propia percepción errónea de que alguien me ha querido hacer daño de forma intencionada, con verdadera maldad. Para despojarme de sospechas, rencores, juicios recriminatorios y resentimientos, es necesario que mi mente explique, comprenda los mecanismos internos que han podido impulsar al otro a tratarme de forma injusta, despiadada o desconsiderada.

Por la comprensión empática aprendo a ponerme en lugar de quien me ofende, a entenderle, exculparle... ¡Perdonarle!

Es la comprensión quien descarga al ofensor de las maldades de su pasado y al mismo tiempo libera también al ofendido que ejerce el perdón del lastre de inútiles resentimientos y rencores, fomentando en ambos (ofensor y ofendido) pensamientos y actitudes de unidad, plenitud y concordia. La verdadera grandeza de espíritu, la madurez psíquica de un ser humano siempre estarán determinadas por su nivel de comprensión y de tolerancia para con las miserias humanas, por la generosidad y la sensibilidad mostradas con los más necesitados y por la facilidad para perdonar y elevarse por encima de los agravios.

Toda comprensión empática, coronada por el perdón, enriquece mucho más al que da que al que recibe, por la inmensa paz interior que le proporciona. En mi opinión, sólo el que sabe elevarse por encima de los agravios prueba su grandeza de espíritu. En seis palabras lo resumió el poeta inglés Alexander Pope: «Errar es humano, perdonar es divino.»

**2. La comprensión y la tolerancia.** La tolerancia es verdadera virtud, valor humano que se caracteriza por el reconocimiento de las diferencias, por el respeto a los demás y por la convicción de que nadie posee ni la verdad ni la razón absolutas. Para ser tolerante necesito comprender que siempre habrá personas próximas y menos próximas a mí, cuyas opiniones, creencias, estilo de vida, ideología, etcétera, no serán en absoluto coincidentes con las mías, pero que yo debo aceptarlas y respetarlas, pues tienen todo el derecho a ser como son, a ser ellos mismos Es la tolerancia quien hace posible una convivencia civilizada.

Sin embargo, y manteniendo hasta la última letra cuanto acabo de decir en favor de la tolerancia, es necesario matizar que ésta nunca puede ser indiscriminada, tiene un límite: la falsedad, el error, el autoritarismo y la represión no deben ser tolerados.

Jamás debe confundirse la verdadera tolerancia, valor humano que dignifica y engrandece a quien la practica, con la falsa tolerancia o la indiferencia. El nervio central de la tolerancia como virtud humana, que nada tiene que ver con el temor, la sumisión, la humillación o la pérdida de la propia dignidad, es la expresión clara de respeto a los demás, aceptando sus diferencias, lo cual supone una gran dosis de comprensión; pero, de ningún modo, soportar incondicionalmente que alguien nos haga daño impunemente a nosotros mismos o a los demás.

**3. La comprensión y la amabilidad.** La amabilidad, que me atrevería a definir como necesidad biológica del espíritu que nos arrastra a comportarnos de manera afectuosa y complaciente con los demás, a sentir y compartir gozosamente su felicidad o su desgracia, su alegría o su tristeza, es básicamente comprensión empática, cálida y profunda de la realidad del otro que vivo en mi y la siento como mía.

Bellamente lo expresó Adam Smith en su ya inmortal frase: «Por más egoísta que quiera suponerse al hombre, sin duda hay algunos elementos en su naturaleza que lo llevan a interesarse por la suerte de los otros, de tal modo que la felicidad de éstos le es necesaria, aunque de ello nada obtenga excepto el placer de presenciarla". Porque, en definitiva, comprender es amar y amar es comprender, pues tanto en el amor como en la comprensión hay un denominador común que es "el dar sin demanda", que diría Khalil Gibran.

## LA COMPRENSIÓN Y LA MISERICORDIA

*"Si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres conocer a los demás, mira en tu propio corazón"*

*F. Schiller*

La misericordia arranca siempre del conocimiento de sí mismo y de la sensibilidad que cada uno es capaz de manifestar ante las debilidades y miserias humanas, convencido de sus propias limitaciones, debilidades y miserias.

Al comprenderme y amarme a mí mismo, a pesar de mis defectos, que conozco muy bien por el ejercicio de una sincera reflexión, me estoy preparando y capacitando para apiadarme de los demás, ser más humano y tolerante.

La misericordia es siempre una consecuencia de la generosidad, de la magnanimidad de corazón y de una gran humanidad, pero sobre todo de una profunda comprensión empática de las miserias de los demás, tras haber comprendido y admitido las propias y reflexionado humildemente sobre ellas.

## LA COMPRENSIÓN Y LA COMPASIÓN

Compadecerse implica una íntima y profunda identificación personal con los sufrimientos, desgracias y males que soportan no sólo las personas más próximas a nosotros, como familiares y amigos, sino cualquier ser humano que nos encontremos en nuestro camino.

Como en los demás valores que mueven a las conductas de hermandad, en la compasión el soporte fundamental es la comprensión. A la compasión se llega por la comprensión empática del que sufre y al hacer mío su sufrimiento, en la misma comprensión solidaria, le amo.

## LA COMPENSIÓN Y LASOLIDARIDAD

*"Es bueno dar algo cuando ha sido pedido, pero es mejor dar sin demanda, comprendiendo"*
*Khalil Gibran*

Entre los valores que venimos llamando de hermandad, la solidaridad es la que ocupa el lugar más próximo a la comprensión, ya que surge de forma inmediata y espontánea antes que cualquier otro sentimiento, nada más realizarse el acto comprensivo.

La solidaridad es como la puesta a punto del motor de nuestro corazón. Ella nos despoja de egoísmos e intereses mezquinos y nos prepara y anima a preocuparnos por los demás, a luchar por resolver tantas injusticias y desigualdades sociales.

Yo me hago solidario si el bien y el bienestar que busco para mi trato de encontrarlo con el mismo interés y tesón para los demás.
Es bueno que nuestros hijos conozcan y sientan las profundas desigualdades sociales de su entorno y del mundo en que vivimos. Que aprendan a sentirse solidarios, a comprender a los más desprotegidos. Obrando así, les estamos capacitando para adoptar, en un futuro próximo, todas las conductas de hermandad que generan la comprensión y la solidaridad.

## LA COMPRENSIÓN Y LA INDIVIDUALIDAD

Por la comprensión, respeto de manera espontánea la dignidad individual de los demás y sé ver el carácter único de cada persona. La individualidad es un valor humano que necesita de la comprensión y del respeto de los demás a mi propia libertad, al derecho que yo tengo de ser y de desarrollarme como individuo, como persona, dejándome ser yo mismo.

Comprender a alguien es ayudarle a descubrir, a sentir y vivir con plenitud su identidad, el hecho de ser diferente y valorarse por ello.

Comprenderme a mi mismo es asumir la realidad de mi existencia, única e irrepetible, conferir unidad a mi propia vida, darle un sentido y orientarla hacia una meta, pero desde la individualidad que me permite ser «yo» y acceden al sancta sanctorum de mi mismidad.

## LA COMPRENSIÓN Y EL ALTRUISMO

*“Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, hallaríamos en sus vidas penas y sufrimientos suficientes para desarmar toda nuestra hostilidad”*

*H. W. L.*

El altruismo forma panela con la solidaridad, es su hermano gemelo. Son ramilletes que arrancan unidos del tronco común de la comprensión, desde donde parten todas las conductas de hermandad.

El altruismo es determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común en general y de las personas más cercanas a nosotros en particular.

El altruismo, que para los cristianos es la caridad, al fundir en un acto amoroso el amor a Dios y a todos los seres creados, es estilo de vida, permanente actitud de servicio de toda persona, sea cual fuere su patria, religión, condición o raza, que ha encontrado verdadero significado y sentido a su existencia en ser útil a los demás.

La comprensión de las carencias, miserias y sufrimientos nos lleva en un primer momento a sentirnos solidarios para hacer realidad de inmediato las acciones concretas de altruismo que ayudan a mejorar la calidad de vida de los más necesitados y menesterosos.

## LA COMPRENSIÓN, EL RESPETO Y LA DIALOGICIDAD

El respeto mutuo proviene del reconocimiento de la igualdad fundamental entre todos los seres humanos. El respeto, por tanto, es un deber, pero además es una necesidad, es un valor ya que nadie tiene el monopolio de la verdad ni de la razón, y mucho menos un grado mayor de humanidad que le dé derecho a sentirse superior a los demás. El respeto nos recuerda a todos que somos iguales aunque diferentes, pero nunca más o menos que los demás.

Pero, como acabamos de afirmar, el respeto es un valor humano necesario del que dependen valores como la libertad, la creatividad, la originalidad, la dialogicidad...

Sólo es posible contrastar opiniones (dialogar), permitiendo que cada cual se exprese y obre libremente (libertad). El respeto permite a los demás proyectar su propia existencia como individuos irrepetibles, ser ellos mismos y decidir sobre su persona y sus actos (creatividad, originalidad) y que vivan sus vidas como búsqueda constante de encuentros humanos enriquecedores (actitudes dialogantes).

## COMPRENSIÓN Y MADUREZ PSÍQUICA

“Quien no comprende una mirada, tampoco comprenderá una larga explicación”

Prov. Árabe

Acabamos de ver que comprender, por encima de todo, es respetar y aceptar la individualidad y originalidad de los demás, y ésta es una de las principales características de la persona con higiene mental y madurez psíquica. Es el «no juzguéis y no seréis juzgados” del Evangelio.

La comprensión es el valor dominante en todo sujeto con salud mental excelente, que se siente satisfecho como ciudadano del mundo, vive en paz consigo mismo y con los demás y no tiene el menor interés en juzgar y condenar al prójimo.

La comprensión favorece el paso de un pensamiento dicotómico, que tiende compulsivamente a clasificar a las personas de forma rígida en buenos y malos, listos y tontos, sin admitir términos medios ni matices, a un pensamiento totalizador universal, de un mundo completo en el que caben todos los seres humanos por igual y sin distinción. A este pensamiento totalizador, característico de la madurez psíquica que nos hermana e implica a todos los hombres, se accede por la vía de la comprensión-amor.

FIN DEL PRIMER VOLUMEN.